



# ランチタイム

がつ 4月

く る め し きょうい かい  
久留米市教育委員会  
く る め し えいようきょうとうけんきゅうかい  
久留米市栄養教諭等研究会

にゅうがく しんきゅう こんねんども こどもたちが健康で楽しく学校生活を送ることができるよう、安全でおいしい給食づくりを目指していきます。



## く る め し がっこうきゅうしょく しょうかい 久留米市の学校給食を紹介します！



く る め し がっこうきゅうしょく では、地元でとれた旬の野菜や果物、大豆などの地場産物を使い、地産地消に取り組んでいます。また、だしや食材のうま味をいかした、うす味でもおいしい給食を心がけています。

### ごはん《週4回》

く る め し 産の「元気つくし」や「ヒノヒカリ」「夢つくし」を使用しています。まぜごはんや 丼 もあります。

ざいこうせい 在校生は **4月 8日 (水)**  
しん 1 年生は **4月 15日 (水)**  
から給食が始まります。

### ぎゅうにゅう 牛乳

まいにち ほん 毎日1本(200ml) つきます。育ち盛りの子どもたちに必要な「カルシウム」や「たんぱく質」などの栄養素が多く含まれています。

### パン《週1回》

しよく 食パン、福岡県産の小麦粉を使ったパン、ミルクねじりパン、キャロットパンなど味も形もいろいろあります。



### おかず

に 煮る、炒める、和える、揚げるなどの調理方法でいろいろな料理を作っています。また、いりこや昆布、かつお節でだしをとったり、カレーやシチューのルウを手作りしたりしています。

### めん《月2回程度》

うどんやスパゲティ、ラーメン、焼きそばなどがあります。

こどもたちが1日に必要な栄養量のおよそ3分の1、不足しがちなカルシウムは、2分の1をとることができます。



## いろいろな献立が盛りだくさん！

### ★行事食

かくつき 各月の行事に合わせた献立です。

(例) 正月、節分、ひなまつり、七夕など



### ★地場産の日

く る め し 産でとれた野菜などを多く使った料理や献立です。



### ★朝ごはんの日

あさ 朝ごはんにもおすすめの料理です。



### ★かみかみ献立

かみごたえのある食べ物を使った料理です。



### ★世界の料理、日本の郷土料理

★和食の日 ★セレクト給食 など



## く る め し 産 サラダ



【材料 (4人分)】

- ツナフレーク(水煮)…25g
- ★塩…1g
- チンゲンサイ…50g
- ★こしょう…少々
- 水菜…40g
- ★酢…小さじ1
- きゅうり…40g
- ★オリーブ油…小さじ1
- 人参…20g

【作り方】

- チンゲンサイ、水菜は2cm、きゅうりは輪切り、人参は千切りにする。ツナは水気をきる。
- 野菜はゆでて冷まし、水気をきる。
- ②とツナを調味料(★)で和える。



きゅうしょく 給食では、く る め し 産でとれたチンゲンサイ、水菜、きゅうりを使っていますよ♪