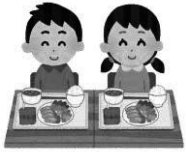




ランチタイム 4月

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会
久留米市中央学校給食共同調理場

入学、進級おめでとうございます。今年度も、子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！



久留米市の学校給食では、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》

久留米産の「元気つくし」を使用しています。混ぜごはんや丼もあります。

在校生は 4月 8日(水)
新1年生は 4月 10日(金)
から給食が始まります。

牛乳

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》

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

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、いりこやかたお節でだしをとったり、サラダのドレッシングやシチューのルーは手作りしています。

めん《月2回程度》

うどんやスパゲッティ、ラーメンなどがあります。

子どもたちが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をとることができるように献立を考えています。



いろいろな献立が盛りだくさん！

★行事食

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

久留米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

朝ごはんにもおすすめの料理を紹介しています。

★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 など

今月の給食レシピ

くるめさん 久留米産サラダ



【材料(4人分)】

- ツナフレーク(水煮)・・・60g
- チンゲン菜・・・50g
- 水菜・・・30g
- きゅうり・・・80g
- 人参・・・20g
- ★塩 ……少々
- ★こしょう……少々
- ★酢 ……大さじ3/4
- ★油 ……大さじ1

【作り方】

- チンゲン菜は1.5cm、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。



給食では、久留米でとれたチンゲン菜、水菜、きゅうりを使っていますよ！