

7月2日の給食メニュー

ごはん サバのゴマ味噌煮 肉じゃが 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	760
中	871

たんぱく質(g)

小	26.7
中	29.4



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豚肉(大分県産) サバのゴマ味噌煮 天ぷら	米(宇佐産) じゃが芋 砂糖	人参(長崎産) 玉ねぎ(大分産) 枝豆 コンニャク

★栄養士のひとくちコメント★

さばやさんまなど青魚と呼ばれる魚には、脂肪が多く含まれています。

その中でもDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）

が注目されています。血液をさらさらにしてくれ、脳の発達や働き、視

力の向上に関係していると言われています。

7月4日の給食メニュー

フオカッチャ フルーツ白玉 ミネストローネ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	546
中	648

たんぱく質(g)

小	18.1
中	20.8



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豚肉(九州産) ウィンナー	フオカッチャ マカロニ カクテルゼリー 砂糖 白玉団子 じゃがいも(長崎産)	人参(長崎産) 玉ねぎ(大分産) しめじ(福岡産) なす(福岡産) 枝豆 みかん もも パイナップル ナタデココ

★栄養士のひとくちコメント★

キャベツの葉は一玉に約50枚くらいあります。キャベツは大きめの葉1枚で1日に必要なビタミンCの20%が摂取できるといわれるほど栄養に富んだ野菜です。また、キャベツを食べると胃が元気になります。



7月5日の給食メニュー

ふるさと給食

ご飯 ハムカツ アスパラとトマトの卵スープ 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	678	小	21.9
中	766	中	24.2

アレルギー対応食



アスパラとトマトの卵スープ 除去食メニュー
卵抜きです

血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) とり肉(宮崎産) ポークハムカツ	米(宇佐産) 油	にんじん(長崎産) 玉ねぎ(宇佐産) トマト(福岡産) アスパラ(宇佐産) 椎茸(宇佐産) 白ネギ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

今日はふるさと給食の日です。上庄の田所ファームで作られたアスパラガスです。他にもご飯と白ネギ・椎茸・玉ねぎが宇佐市でとれた食べ物です。おいしくいただきます。

7月6日の給食メニュー

ごはん 鶏そぼろ 味噌ワントンスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	614
中	724

たんぱく質(g)

小	20.8
中	23.8



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) とり肉(大分県産) ぶた肉(大分県産) 味噌	米(宇佐産) 砂糖 ウェーブワンタン	人参(長崎産) もやし(中津市産) ねぎ(宇佐産) キャベツ(福岡産) インゲン コーン 椎茸(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

ねぎには緑のやわらかい部分を食べる「こねぎ」と、土をよせて白い部分を長く育てる「根深ねぎ」の2種類あります。血のめぐりがよくなり元気が出る食べ物として昔は薬にもされました。



7月9日の給食メニュー



ごはん 星形ハンバーグ 天の川汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	656
中	748

たんぱく質(g)

小	24.7
中	27.0



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豚肉(大分県産) 星のハンバーグ	米(宇佐産) 砂糖 麩	人参(長崎産) 玉ねぎ(宇佐産) しらたき エノキダケ(福岡産) ねぎ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

天の川汁に入っているお麩は小麦粉から作られます。

たんぱく質が入っているので、肉などを食べない精進

料理には、お肉の代わりとしてよく使われています。



7月10日の給食メニュー

ごはん ツナサラダ 夏野菜カレー 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	618
中	711

たんぱく質(g)

小	23.9
中	26.4



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豚肉(大分県産) シーチキン	米(宇佐産) ドレッシング	人参 玉ねぎ(宇佐産) トマト(玖珠産) なす(宇佐産) かぼちゃ(宇佐産) ねぎ(宇佐産) ニガウリ(熊本産) キャベツ(竹田産)

★栄養士のひとくちコメント★

夏野菜カレーにはナス、かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、ゴーヤ、白ネギとたくさんの野菜が入っています。野菜のビタミン類は、暑い夏の疲れを取ってくれます。今だからこそ、たくさんの野菜をたべて元気に夏を乗り切りましょう。

7月11日の給食メニュー

少なめごはん 肉信田 五目うどん 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	618	小	23.9
中	711	中	26.4

アレルギー対応食



肉信田代替メニュー

和風炒り豆腐包み焼き（卵アレルギー対応食）です。

血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	にんじん
鶏肉(大分県産)	砂糖	玉ねぎ(宇佐産)
肉信田	うどん(宇佐産)	ねぎ(宇佐産)
かまぼこ		椎茸(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

椎茸は、うまみ成分のグアニル酸、グルタミン酸が豊富で

「だし」としても利用されます。ビタミンDも多く入っていて、

カルシウムの吸収をよくし、骨の密度を高めます。



7月12日の給食メニュー

ごはん 春巻き 冬瓜の塩麴スープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	725
中	806

たんぱく質(g)

小	19.2
中	21.0



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) とり肉(大分県産) 春巻き	米(宇佐産) 油 でん粉	人参(長崎産) 玉ねぎ 冬瓜(鹿児島産) ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

冬瓜はウリの仲間です。大きいものは10kgを超えるものもあります。

夏に収穫されますが、冬まで保存ができます。96%が水分なので夏の

暑さをとってくれます。果肉や種は腎臓病や高血圧症のための民間薬と

しても使用されています。

7月13日の給食メニュー

食パン 鶏肉のソースマリネ グリーンスープ 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	643	小	22.9
中	707	中	24.8

アレルギー対応食



グリーンスープの乳除去メニュー
ほうれん草スープです

血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	食パン	人参(長崎産)
とり肉(大分県産)	砂糖	玉ねぎ(宇佐産)
ベーコン	じゃが芋(熊本産)	コーン
バター		ほうれん草
生クリーム		

★栄養士のひとくちコメント★

グリーンスープの緑はほうれん草の色です。ほうれん草には、鉄分がいっぱい入っていて、含有量は肉や魚にはかないません。脳や目の老化予防にも効果的です。



7月17日の給食メニュー

今日は「カミカミ給食の日」です



ご飯 ゴーヤ味噌 澄まし汁 フルーツムース 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	631	小	23.7
中	728	中	27.0

アレルギー対応食



フルーツムースの代替食
乳・卵不使用のプリンです♡



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	人参
豚肉(大分県産)	油	ニガウリ(熊本産)
味噌	ゴマ	エノキダケ(福岡産)
とり肉(大分県産)		ねぎ(宇佐産)
豆腐		ニンニク(熊本産)
ワカメ		
フルーツムース		
かまぼこ		

★栄養士のひとくちコメント★

ゴーヤにはビタミンCが多く、苦み成分であるモモルデシンには、食欲増進作用があります。今日もゴーヤに魔法をかけて、苦みを和らげています。ごはんと一緒に食べてくださいね。

7月18日の給食メニュー

今日は「カミカミ給食の日」です

ごはん アジの南蛮漬け 豚汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	645
中	735

たんぱく質(g)

小	25.8
中	28.3



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豚肉(大分県産) アジ 味噌	米(宇佐産) 油 砂糖	人参 ナス(福岡産) ねぎ(宇佐産) コンニャク ごぼう かぼちゃ(宇佐産) 椎茸(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

あじには、まあじ・むろあじ・しまあじなどたくさんの種類があります。春から秋までにとれるもののおいしいとされています。のこぎりの刃のような鋭いうろこをもつものをぜんご、またはぜいごといいます。



7月19日の給食メニュー

ごはん 夏野菜の焼き肉丼 野菜スープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	684
中	805

たんぱく質(g)

小	21.7
中	25.0



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豚肉 ウィンナー 大豆(宇佐産)	米(宇佐産) ごま油 じゃが芋(熊本県産)	人参 玉ねぎ(宇佐産) ニラ(大分県産) もやし(中津産) キャベツ(熊本産) 赤ピーマン

★栄養士のひとくちコメント★

ピーマンにはカロテンやビタミンCという栄養素が豊富に含まれています。

とくにビタミンCはレモンより多く含まれています。そのほか、がん細胞が

増えるのを防ぐ物質も含んでいるスーパー野菜です。

