

4月8日の給食メニュー

ご飯 和風フルコギ ワンタンスープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	639
中	754

たんぱく質(g)

小	21.4
中	24.2



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)	米(宇佐産) ワンタン 砂糖 ゴマ油	人参(熊本県産) 玉ねぎ(中津市産) ネギ(宇佐産) 椎茸(大分県産) インゲン ほうれん草(九州産)



★栄養士のひとくちコメント★

ほうれん草はビタミンやミネラルを多量に含む点で、緑黄色野菜の王様といえる野菜です。鉄の含有量は野菜でもトップクラスです。



## 4月9日の給食メニュー

### ご飯 ほうれん草のゆかり和え 大根と豚肉の味噌煮 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	680
中	802

たんぱく質(g)

小	25.7
中	29.6



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) 厚揚げ 天ぷら 味噌	米(宇佐産) 砂糖	人参(熊本県産) 大根(鹿児島県産) 枝豆 コンニャク ほうれん草(九州産) もやし(中津市産) シソ



### ★栄養士のひとくちコメント★

新学期を迎え、新たな学年に進級します。クラス全員の方で楽しい給食時間にするために、給食当番や係りの仕事を身につける、準備や後片付けを協力して行う、心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする、などの目標を守り、楽しい雰囲気でお楽しみましょう。



4月10日の給食メニュー

ご飯 鶏とぼろ おじゃが餅の味噌汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	633
中	748

たんぱく質(g)

小	21.2
中	24.3



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) 鶏肉(大分県産) 豆腐 味噌	米(宇佐産) 砂糖 おじゃが餅	人参(熊本県産) 玉ねぎ(中津市産) インゲン えのきだけ(福岡県産) コーン ねぎ(宇佐産)



★栄養士のひとくちコメント★

サヤインゲンは、年に3度収穫できることから関西では「三度豆」と呼ばれ、地方によっては「五月ささげ」、中国では「菜豆」「四季豆」などの呼び名があります。



## 4月11日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」です♪

ご飯 揚げ焼売(2個) 沢煮椀 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	713
中	806

たんぱく質(g)

小	22.1
中	24.1



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) 焼売	米(宇佐産) 油	人参(熊本県産) ゴボウ(九州産) ねぎ(宇佐産) エノキダケ(福岡県産) 大根(中津市産) ほうれん草



### ★栄養士のひとくちコメント★

焼売は、中国語で「シャオマイ」といい、中国南部・広東省発祥で春巻きとともに中国料理を代表する点心(軽食)のひとつです。日本では、昭和初期、横浜駅の駅弁で冷めてもおいしい中華のおかずとして売り出され、広く全国に知られるようになりました。



## 4月12日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」です♪

ご飯 花形豆腐ハンバーグ 鶏ごぼう汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	647
中	742

たんぱく質(g)

小	22.7
中	25.2



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) 鶏肉(大分県産) 花形ハンバーグ	米(宇佐産) 砂糖 白玉餅	人参(長崎県産) ゴボウ(九州産) ねぎ(宇佐産) 玉ねぎ(中津産) エノキダケ(福岡県産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

ゴボウの栄養価は食物繊維が多いこと。野菜の中でもトップクラスです。

その量も多いのですが質もよいというのも特徴です。野菜の食物繊維の

多くが水に溶けないタイプで、便通を良くします。



## 4月15日の給食メニュー

### ご飯 サバの味噌煮 春キャベツの塩こうじスープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	640
中	725

たんぱく質(g)

小	24.6
中	26.7



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) 鶏肉(大分県産) サバの味噌煮	米(宇佐産)	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) 大根(豊後高田市産) キャベツ(福岡県産) ねぎ(宇佐市産) 椎茸(大分県産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

塩こうじとは、こうじと塩、水を混ぜて発酵・熟成させた日本の伝統的な調味料です。今日は旬の春キャベツと鶏肉を使ってスープにしました。鶏肉は朝一番で調理員さんが塩こうじに付け込んでくれます。塩こうじの酵素の働きにより、肉がやわらかくなり、うまみもアツします。



## 4月16日の給食メニュー

少なめ華やかご飯 ニラ豚炒め 白滝麺のスープ お祝いデザート 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	639
中	742

たんぱく質(g)

小	23.5
中	26.9



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) ワカメ	米(宇佐産) 砂糖 ごま油 お祝いイチゴゼリー	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) キャベツ(福岡県産) ニラ(大分県産) きくらげ しらたき ネギ(宇佐産) 青菜 コーン カボチャ ほうれん草



### ★栄養士のひとくちコメント★

キャベツは食物繊維を多く含み様々な調理法で量もたっぷり



とれるため、便秘の改善や肥満予防などの効果も期待できます。



## 4月17日の給食メニュー

### ご飯 チキンカツ カレー 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	832
中	955

たんぱく質(g)

小	24.3
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(九州産) チキンカツ(大分県産)	米(宇佐産) 油 砂糖 じゃが芋	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

じゃが芋は炭水化物のでんぷんが主成分ですが、いも類の中でも糖分やカロリーが少ないのに満腹感を得やすいのが特徴です。

豊富なカリウムには、体内のナトリウムとバランスをとって血圧を安定させ、むくみを改善する働きがあります。





## 4月18日の給食メニュー

### 食パン フルーツ和え ナポリタンスパゲティ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	628
中	692

たんぱく質(g)

小	20.4
中	22.0



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) ベーコン ウインナー	食パン オリーブ油 スパゲティ 合わせるゼリー	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) マッシュルーム ピーマン(宮崎県産) みかん パイン 黄桃



### ★栄養士のひとくちコメント★

マッシュルームはヨーロッパ原産の肉厚のきのこで「シャンピニオン」というフランス名でも知られています。パントテン酸というビタミンを含み、善玉コレステロールを増やしたり、ストレスに強い免疫抗体を作る働きがあります。



4月19日の給食メニュー

ご飯 冠地鶏のメンチカツ 肉団子スープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	745
中	842

たんぱく質(g)

小	23.0
中	25.2



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) 中華風つくね 冠地鶏のメンチカツ (大分県産)	米(宇佐産) ごま油 春雨 油	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) 白菜(玖珠産) ねぎ(宇佐産) キクラゲ



★栄養士のひとくちコメント★

玉ねぎの有効成分としてよく知られているのは、鼻や目にツンとした刺激を与える香味成分の硫化アリルです。硫化アリルは胃の働きを活性化にする作用があります。



## 4月22日の給食メニュー

### ご飯 小松菜サラダ 大根の中華煮 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	620
中	734

たんぱく質(g)

小	21.5
中	24.8



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) ツナ 豚肉(大分県産) 竹輪 厚揚げ	米(宇佐産) ごま油 砂糖 でん粉 和風ドレッシング	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) 大根(豊後高田市産) 小松菜(宮崎県産) コンニャク 枝豆 きゅうり(宇佐産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

ごま入りわかめスープにはたけのこが入っています。茹でた筍の切り口によく見られる白い粉のようなものは「千ロシン」というアミノ酸の一種で、筍のうま味のもとです。千ロシンにはやる気をアップさせる効果があると言われています。



## 4月23日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」です♪

ご飯 赤魚の南蛮漬け 豚汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	661
中	757

たんぱく質(g)

小	24.1
中	26.6



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) 豆腐 味噌 赤魚	米(宇佐産) 油 砂糖	人参(熊本県産) 大根(豊後高田市産) ねぎ(宇佐産) ゴボウ(九州産) 椎茸(大分県産) コンニャク



### ★栄養士のひとくちコメント★

コンニャクの97%は水分で、栄養価は低いですがグルコマンナンというヒトの消化酵素では消化できない食物繊維を含んでいます。この食物繊維が消化されずに腸まで届くため、腸の働きが活発になり、腸内で体内の老廃物や毒素を吸収し体外へ排出します。



## 4月24日の給食メニュー

### ご飯 フロッコリーのサラダ ハヤシライス 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	661
中	779

たんぱく質(g)

小	23.8
中	27.2



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)	米(宇佐産) ごまドレッシング	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) しめじ(福岡県産) マッシュルーム コーン ブロッコリー グリーンピース



### ★栄養士のひとくちコメント★

フロッコリーは明治の初め頃に伝えられ、その形から「緑はなやさい」と呼ばれていました。フロッコリーはつぼみとその茎を食べる野菜です。野菜のなかでもビタミンCが特に豊富です。鉄も多く含まれていて、ビタミンCは鉄の吸収を助けることから、フロッコリーを食べると効率よく鉄を体に取り入れることができ、貧血予防につながります。



## 4月25日の給食メニュー

### ふるさと給食

少なめ菜飯 和風きんぴら包み焼き きつねうどん 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	625
中	729

たんぱく質(g)

小	27.0
中	30.4

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) 鶏肉(大分県産) 油揚げ 和風きんぴら包み焼き	米(宇佐産) 砂糖 うどん(宇佐産)	人参(熊本県産) 玉ねぎ 青菜 ねぎ(宇佐産) 椎茸(安心院産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

ポークビーンズに入っている大豆には骨や歯を丈夫にするカルシウムや、貧血予防のために大切な鉄が含まれています。体が急速に成長する時期は、女子だけでなく男子も貧血になることがあります。しっかり鉄分補給しましょう。



## 4月26日の給食メニュー

### 食パン かぼちゃの挽肉フライ ポークビーンズ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	771
中	755

たんぱく質(g)

小	23.2
中	25.1



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) ベーコン 大豆(宇佐産) かぼちゃ挽肉フライ	食パン 油 じゃが芋	人参(熊本県産) 玉ねぎ ブロッコリー



### ★栄養士のひとくちコメント★

きつねうどんとは、甘辛く煮た油揚げをのせたうどんの事です。

きつねうどんの名前の由来はいなり寿司と同じくきつねの好物が

油揚げだとされているからというのが一番有名な説です。

油揚げの色、形がきつねがうずくまっている姿に似ているという

説もあります。

