

7月1日の給食メニュー

ご飯 いわしの梅煮 とうがんの塩こうじスープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 616 |
| 中 | 699 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 22.7 |
| 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) いわし 鶏肉(九州産) | 米(宇佐産) でん粉 | 人参(熊本県産) たまねぎ(大分県産) ねぎ(大分県産) とうがん(鹿児島県、岡山県産) 椎茸(大分県産) |



★栄養士のひとくちコメント★

いわしには脳のはたらきをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や血液をさらさらにするEPA(エイコサペンタエン酸)といった体によいはたらきをするあぶらが多く含まれています。またいわしは梅干しといっしょに料理することで、臭みが消え、身がやわらかく仕上がります。



7月2日の給食メニュー

おおいたラグビーワールドカップ学校給食の日

ご飯 海藻サラダ チキンのトマトビーンズ煮込み 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 648 |
| 中 | 765 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 23.0 |
| 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) ツナ 鶏肉(九州産) ベーコン 大豆(宇佐産) 海そう | 米(宇佐産) じゃがいも(長崎産) ドレッシング | 人参(熊本県産) 玉ねぎ(大分県産) きゅうり(宇佐産) コーン いんげん トマト(大分県産) |



★栄養士のひとくちコメント★

チキンのトマトビーンズ煮込みはラグビーワールドカップ参加のために大分に来るニュージーランドの料理です。ニュージーランドのラグビーチームは国際試合が始まる前に「ハカ」という先住民、マオリ族の伝統芸能を行うことで有名です。



7月3日の給食メニュー

ちらしずし しらす入り厚焼き玉子 天の川汁 お星さまタルト 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 647 |
| 中 | 743 |

アレルギー対応食

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 19.3 |
| 中 | 21.3 |



| 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) 厚焼き玉子 しらす 豚肉(九州産) 魚そうめん | 米(宇佐産) タルト | 人参(熊本県産) 玉ねぎ(大分県産) えのきたけ(福岡県産) コーン オクラ(熊本県産) ねぎ(宇佐産) |



★栄養士のひとくちコメント★

今日は少し早いですが七夕の献立です。天の川汁には、天の川をイメージした魚そうめんが入っています。星形の人参(ラッキースター)が入っているかも・・・?!デザートタルトには夜空に見立てたブルーベリージャムの上に、かがやくお星さまがトッピングされています。



7月4日の給食メニュー

食パン 白身魚のかりかりフライ 肉団子スープ 一食タルタルソース 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 577 |
| 中 | 598 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 23.9 |
| 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) つくね 白身魚(ホキ) | 食パン ごま油 油 はるさめ タルタルソース | 人参(熊本県産) 玉ねぎ(大分県産) キャベツ(熊本県産) にら(大分県産) きくらげ |



★栄養士のひとくちコメント★

フライの衣には普段は「パン粉」が使われることが多いですが、今日の白身魚のかりかりフライの衣には「じゃがいも」が使われています。じゃがいもで揚げることでカリッとした食感を楽しむことができます。タルタルソースを付けて食べましょう。



7月5日の給食メニュー

ご飯 ハンバーグのケチャップソースがけ ごまわかめのスープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 663 |
| 中 | 749 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 24.3 |
| 中 | 25.8 |



| 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) | 米(宇佐産) | 人参(熊本県産) |
| ハンバーグ | 砂糖 | たまねぎ(大分県産) |
| ぶた肉(九州産) | ゴマ | トマト |
| かまぼこ | ゴマ油 | たけのこ |
| わかめ | はるさめ | ねぎ(大分県産) |
| | | しいたけ(大分県産) |



★栄養士のひとくちコメント★

ごまには小さな粒にたくさんの栄養が含まれています。「ゴマリグナン」というごま特有の栄養成分があり、体のなかの血液をきれいに**するはたらき**があります。「セサミン」という言葉を聞いたことありませんか？これも「ゴマリグナン」の一種です。



7月8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 豚肉のしょうが焼き のっぺい汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 587 |
| 中 | 688 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 19.7 |
| 中 | 22.3 |



| 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 | 米(宇佐産) 砂糖 でんぷん | 人参(熊本県産) 玉ねぎ(大分県産) ピーマン(熊本県産) ごぼう(九州産) 椎茸(大分県産) 大根 こんにゃく ねぎ(大分県産) |



★栄養士のひとくちコメント★

豚肉にはビタミンB1がたくさん入っています。ビタミンB1はごはんなどが体のなかでエネルギーにかわる手助けをしてくれます。またしょうがは肉をやわらかくしたり、臭みを消したりするなど、豚肉ととても相性の良い食材です。



7月9日の給食メニュー

ご飯 鮭メンチカツ ジャが芋のそぼろ煮 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 731 |
| 中 | 836 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 25.4 |
| 中 | 28.5 |



| 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(熊本県産) |
| 鮭 | 油 | 玉ねぎ(大分県産) |
| とり肉(大分県産) | さとう | えだまめ |
| あつあげ | じゃがいも(長崎県産) | こんにゃく |
| さつまあげ | | |



★栄養士のひとくちコメント★

さけは日本でとても人気のある魚で、世界でとれる鮭の3分の1が日本で食べられています。日本 国内で一年間に20万トン以上もとることができますが、同じくらいの量のさけを輸入しています。回転ずしでも人気の「サーモン」もさけ科の魚です。



7月10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 ぱくぱくひじき 鶏すきやき 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 593 |
| 中 | 699 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 22.6 |
| 中 | 25.8 |



| 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) | 米(宇佐産) | 人参(熊本県産) |
| ちりめん(大分県産) | 砂糖 | 玉ねぎ(大分県産) |
| 鶏肉(大分県産) | ごま | こんにゃく |
| 豆腐 | ごま油 | 大根(熊本県産) |
| ひじき(大分県産) | | ねぎ(大分県産) |
| | | ごぼう(九州産) |
| | | しそ(大分県産) |



★栄養士のひとくちコメント★

ひじきは縄文時代から食べられている海藻です。栄養価がとても高いのが特徴で、骨や歯を強くするためのカルシウムや、血をつくるはたらきのある鉄分、肌をきれいにしてくれるビタミンAなどが多く含まれています。



7月11日の給食メニュー

食パン クリスピーチキン ソーススパゲッティ りんごジャム 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 691 |
| 中 | 740 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 26.4 |
| 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) とり肉(大分県産) かまぼこ | 食パン スパゲッティ りんごジャム | 人参(熊本県産) 玉ねぎ(大分県産) キャベツ(熊本県産) もやし(中津産) ねぎ(大分県産) |



★栄養士のひとくちコメント★

ソースにはさらさらとしたウスターソース、とろみがついた中濃ソースなどがあり、料理によって使い分けます。色は黒いですが、果物や野菜、スパイスなどからできています。今日のスパゲッティにはウスターソース、中濃ソースの両方を使っています。



7月12日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」

ご飯 高菜とこんにゃくの炒め物 夏野菜の団子汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 587 |
| 中 | 691 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 18.8 |
| 中 | 21.2 |



| 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) 鶏肉(大分県産) あぶらあげ みそ | 米(宇佐産) ごま油 ごま やせうま(宇佐産) | 人参(熊本県産) こんにゃく(九州産) なす(宇佐産) かぼちゃ(宇佐産) ゴボウ(九州産) しいたけ(大分県産) ねぎ(大分県産) 高菜(大分県産) |



★栄養士のひとくちコメント★

今日の団子汁には、なす、かぼちゃといった夏野菜が入っています。野菜に含まれるビタミンやミネラルは体によいはたらきをしてくれます。毎日 暑い日が続き、体もバテ気味・・・こんなときこそ夏野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう！



7月16日の給食メニュー

ご飯 さばのかぼす南蛮 豆腐ときのこのスープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 655 |
| 中 | 742 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 26.7 |
| 中 | 29.2 |

| 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) | 米(宇佐産) | 人参(熊本県産) |
| さば(大分県産) | 油 | 玉ねぎ(大分県産) |
| 豆腐 | 砂糖 | えりんぎ(熊本県産) |
| かまぼこ | 米粉 | ねぎ(大分県産) |
| とり肉(大分県産) | ごま | かぼす |
| | | しいたけ(大分県産) |



★栄養士のひとくちコメント★

かぼすは大分県の特産物で、その収穫量は全国の97%を占めています。

ビタミンCが多く、病気になりにくくなるはたらきがあります。酸味が

あるので料理をさっぱりとした味わいに仕上げてくれます。



7月17日の給食メニュー

🍀 ふるさと給食 🍀

ご飯 フルーツ和え しか肉と夏野菜のカレー 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 708 |
| 中 | 836 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 20.7 |
| 中 | 23.6 |

| 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) しか肉(宇佐産) ぶた肉(大分県産) | 米(宇佐産) さとう マスカットゼリー | たまねぎ(宇佐産) ねぎ(宇佐産) トマト(大分県産) かぼちゃ(大分県産) なす(大分県産) もも・みかん パイナップル |



★栄養士のひとくちコメント★

今日の給食はふるさと給食です。カレーには宇佐市産の玉ねぎ、白ねぎ、しか肉。大分県産のかぼちゃ、トマト、なす、豚肉を使っています。大分県にはしかがたくさん生息していて、畑の農作物を食べてしまう被害も出ています。動物の命を無駄にせず料理に活用していくことは自然の恵みを大切にすることにもつながります。



7月18日の給食メニュー

ご飯 いかのチトソース 具だくさんフォー 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 687 |
| 中 | 810 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 22.2 |
| 中 | 25.1 |

アレルギー対応食



| 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(熊本県産) |
| いか | フォー | たまねぎ(宇佐産) |
| 豚肉(大分県産) | 油 | ねぎ(宇佐産) |
| ちくわ | ごま油 | もやし(中津産) |
| | 砂糖 | ほうれんそう(福岡県産) |
| | | たけのこ(大分県産) |
| | | きくらげ(福岡県産) |



★栄養士のひとくちコメント★

フォーはベトナム料理に使われる、米粉から作られた平たい麺です。ベトナムでは、高級な料理店から街の屋台までフォーの料理があるそうです。同じように米粉から作られる麺にはビーフンがあります。

