

9月2日の給食メニュー

ご飯 ニラ豚炒め ごまキムチ汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	662
中	782

たんぱく質(g)

小	24.4
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(九州産) 鶏肉(宮崎県産) 油揚げ 豆腐 味噌	米(宇佐産) 砂糖 ごま油	玉ねぎ キャベツ(熊本県産) ニラ(熊本県産) 人参 モヤシ(中津市産) ごぼう(九州産) ネギ(宇佐産) エノキ(福岡県産) キムチ



★栄養士のひとくちコメント★

ずっと長く伸びた緑の野菜であるニラは、スイセンの葉と似ています。昔はよく間違えて食べた人がいたそうです。スイセンの葉を食べると中毒になるので気をつけましょう。ニラの切り口の香りは、玉ねぎやニンニクの香りと同じ成分で、体を温めたり、疲れをとったりしてくれます。昔は薬のように使われていたそうです。



9月3日の給食メニュー

ご飯 サバの味噌煮 マロニーと鶏肉のスープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	681
中	779

たんぱく質(g)

小	26.6
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) サバ 味噌 鶏肉(大分県産)	米(宇佐産) マロニー	ほうれん草(九州産) 玉ねぎ 生姜(長崎県産) シメジ(福岡県産) ねぎ(宇佐産)



★栄養士のひとくちコメント★

生姜は熱帯アジア原産の野菜で、日本では古くから栽培され、主に香辛料として利用されています。生姜には、血液の流れを良くして、体を温める働きがあります。また、殺菌力が強いので、暑い時期に食べ物が傷むのを防ぐ働きがあります。



9月4日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」



ご飯 かりこりキュウリ 八宝菜 牛乳



小	589
中	696

たんぱく質(g)

小	18.8
中	21.4



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(佐賀県産) かまぼこ	米(宇佐産) ごま油 デンプン ゴマ 砂糖 オイスターソース	キュウリ(中津産) 人参 筍 キャベツ(熊本県産) 玉ねぎ キクラゲ ねぎ(宇佐産) ヤングコーン



★栄養士のひとくちコメント★

八宝菜の「八」は「8種類」という意味ではなく「多くの」という意味です。今日はキクラゲを使っています。キクラゲは食用きのこですが、形が人の耳に似ているので漢字では木の耳と書きます。カルシウムが他のきのこ類より多いのが特徴です。



9月5日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」



ご飯 茎ワカメのキンピラ 肉団子のおろしスープ 牛乳



小	585
中	691

たんぱく質(g)

小	19.5
中	22.1



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) 茎ワカメ 豚肉(九州産) 天ぷら つくね	米(宇佐産) 砂糖 ゴマ	人参 ごぼう(大分県産) インゲン しめじ(福岡県産) 玉ねぎ(宇佐産) ねぎ(宇佐産) エノキ(福岡県産) コンニャク 大根(熊本県産)



★栄養士のひとくちコメント★

ワカメを水につけるとヌルヌルしたものが出てきます。これは食物繊維です。食物繊維は、とりすぎた脂肪など体にとって余分なものや害のあるものを体の外に出す働きがあり、生活習慣病などを予防します。他にカリウムやマグネシウムといった栄養素も多く、まさに海の野菜ですね。



9月6日の給食メニュー

ご飯 ささみレモン風味 とんこつフォー 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	646
中	734

たんぱく質(g)

小	28.3
中	30.5



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) 鶏肉(宮崎県産) 豚肉(九州産)	米(宇佐産) 油 ごま油 でんぷん 砂糖 フォー	玉ねぎ チンゲン菜(熊本県産) にんじん もやし(中津市産) キクラゲ レモン



★栄養士のひとくちコメント★

今日のとんこつフォーにはチンゲンサイが入っています。
チンゲンサイは中国から伝わった野菜で、白菜などと同じ仲間です。
茹でたり、油で炒めたりすると緑色がいっそう鮮やかになります。
カルシウムや鉄、食物繊維を多く含んでいるので、骨を強くしたり、
貧血や便秘の予防に役立ちます。



9月9日の給食メニュー

ピラフ なすとトマトのグラタン ポトフ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	708
中	811

たんぱく質(g)

小	17.1
中	19.3



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) ベーコン ソーセージ	米(宇佐産) グラタン じゃがいも	なす トマト にんじん 玉ねぎ 大根(熊本県産) パセリ(大分県産)



★栄養士のひとくちコメント★

みなさん元気に新学期を迎えていますか？



休み中、生活が不規則になって、なんとなくやる気がなくなっている人は、

朝・昼・夕に栄養バランスのとれた食事をし、夜は早めに休んで十分な睡

眠をとって生活リズムを整えて、いつもの元気を早く取り戻しましょう。



9月10日の給食メニュー

ご飯 ササミのかぼすサラダ 汁ビーフン ふりかけ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	568
中	665

たんぱく質(g)

小	18.6
中	21.1



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) 鶏肉 豚肉(佐賀県産) かまぼこ	米(宇佐産) 砂糖 ごま ビーフン	キュウリ(熊本・中津産) 人参 かぼす(大分県産) 玉ねぎ(宇佐産) キャベツ ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産) ふりかけ



★栄養士のひとくちコメント★



人参は給食では登場回数ナンバーワンの野菜です。その理由は、栄養がたっぷりで、いろどりがよく、どんな料理にも使えるからです。

人参に含まれるβ（ベータ）カロテンは目にととても良いと言われています。急に暗いところに入ると、物が見えなくなります。でも、しばらくすると暗闇に目が慣れて見えるようになります。これはβ（ベータ）カロテンの働きなのです。



9月11日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」



ご飯 ゴーヤ味噌 五目煮 牛乳



小	660
中	777

たんぱく質(g)

小	23.9
中	27.4



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(佐賀県産) 味噌 鶏肉(大分県産) 大豆(宇佐産) 昆布 厚揚げ 天ぷら	米(宇佐産) ゴマ 砂糖 じゃが芋	ニガウリ(熊本県産) ニンニク(熊本県産) 人参 ごぼう(大分県産) コンニャク いんげん



★栄養士のひとくちコメント★

ゴーヤにはビタミンCがたっぷり。苦味成分のモモルデシンには食欲を増す効果があるともいわれますが、苦手な人も多いですね。
給食では中にある白い「わた」をしっかりと取り、切ったあと塩でよくもみます。そして沸騰したお湯でさっとボイルして苦味を減らす工夫をしています。
ごはんと一緒に食べましょう。



9月12日の給食メニュー

ご飯 ホキ天玉揚げ お月見おじゃが餅スープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	652
中	751

たんぱく質(g)

小	19.9
中	21.7



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) ホキ かまぼこ 豚肉	米(宇佐産) 油 おじゃが餅	人参 玉ねぎ ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産)



★栄養士のひとくちコメント★

9月13日は「十五夜」です。1年で最も月が美しく見える日といわれています。十五夜には月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、そして里芋や果物などを月にお供えして、秋の収穫に感謝します。
今日はスープの中に2種類のおじゃが餅が入っています。
美味しくいただきます。





9月13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

食パン 煮込みハンバーグ パンプキンスープ

ブルーベリージャム 牛乳



エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	618	小	24.8
中	653	中	26.1

アレルギー対応食



パンプキンスープの「乳除去食」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)	食パン	かぼちゃ(中津産)
ハンバーグ	砂糖	人参
豆乳(大分県産)	マカロニ	玉ねぎ
生クリーム	バター	アスパラガス
鶏肉(大分県産)	ジャム	
ベーコン		



★栄養士のひとくちコメント★



いよいよ9月20日から、「ラグビーワールドカップ2019」日本大会が始まります。

今日のパンプキンスープは大分県で試合を行う「オーストラリア」の料理です。

オーストラリアはラグビーワールドカップで2回の優勝経験を持つ強豪国で、ニックネームは「ワラビース」です。オーストラリアでは、カンガルーの肉「ルーミート」がスーパーでも売られているほどポピュラーな食べ物だそうです。



9月17日の給食メニュー

ふるさと給食

ご飯 アジの味ーねぎソース うま塩豆乳みそ汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	675
中	771

たんぱく質(g)

小	27.2
中	29.7



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) アジ 油揚げ 豆腐 味噌 豆乳(宇佐産) ワカメ	米(宇佐産) 油 ごま ごま油 砂糖	ねぎ(宇佐産) 人参 玉ねぎ かぼちゃ(中津産)



★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。
あじの味ーねぎソースに、宇佐産の味ーねぎがたっぷり入っています。
うま塩豆乳みそ汁は味噌を減らす代わりに、ゴマと豆乳のコクや旨味
を利用した減塩メニューとなっています。宇佐市産の豆乳、白ねぎが
入っています。ふるさとの食材を味わいましょう。



9月18日の給食メニュー

ご飯 カラフルサラダ タイピーエン 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	576
中	683

たんぱく質(g)

小	18.5
中	20.9



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(佐賀県産) 竹輪	米(宇佐産) 春雨 ごま油 ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ(熊本県産) もやし(中津産) ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産)



★栄養士のひとくちコメント★

キャベツは世界最古の野菜の一つで、ヨーロッパ生まれのケールが祖先だったそうです。ケールの子孫にはブロッコリー、カリフラワーなどもあります。キャベツの栄養成分の特徴はビタミンCや食物繊維などが多いこと。特にビタミンCは、大きめの葉2枚分で一日の摂取基準量をクリアするほどです。



9月19日の給食メニュー

ご飯 味噌カツ 魚そうめんの澄まし汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	659
中	746

たんぱく質(g)

小	24.6
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) トンカツ 味噌 鶏肉(大分県産) 豆腐 お魚パスタ ワカメ	米(宇佐産) 油 砂糖 ごま油 ゴマ でんぷん	人参 ねぎ(宇佐産) エノキダケ(福岡県産) 玉ねぎ



★栄養士のひとくちコメント★

味噌は、蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵させたものです。種類はこうじの違いにより、米みそ、麦みそ、豆みそがあります。また、色の違いによって、赤みそ、白みそなどに分けられ、味も甘口、辛口などがあります。今日は2種類の味噌を使いみそカツを作りました。愛知県の名物料理です。



9月20日の給食メニュー

ご飯 フルーツポンチ 夏野菜カレー 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	707
中	836

たんぱく質(g)

小	17.6
中	20.1



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(佐賀県産)	米(宇佐産) ジュレ 白玉 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ(中津産) ナス(中津産) ピーマン(大分県産) トマト(熊本県産) みかん もも アセロラ



★栄養士のひとくちコメント★

かぼちゃは「野菜の優等生」といわれるほど、栄養価の高い野菜です。冬のイメージがありますが、収穫するのは夏です。かぼちゃの黄色い色は「カロテン」という栄養素で、「のど」や「鼻」の粘膜を強くして風邪に負けないじょうぶな体を作ったり、「皮ふ」の健康を保ったりする働きがあります。また、油を使うと、カロテンの吸収がさらによくなります。



9月24日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」



ご飯 サンマのかば焼き風 さつま汁 牛乳



小	704
中	796

たんぱく質(g)

小	24.3
中	26.8

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
サンマ	油	ごぼう(九州産)
豚肉(佐賀県産)	デンプン	大根
味噌	砂糖	エノキ(福岡県産)
豆腐	ごま	ねぎ(宇佐産)
	さつまいも(大分県産)	



★栄養士のひとくちコメント★

サンマは「秋にとれる刀のような魚」で「秋刀魚」と書きます。
 サンマの口先が黄色いものは脂がよくのっていて、おいしい印です。
 サンマの脂は栄養満点です。脳の機能との深いつながりがある DHA
 (ドコサヘキサエン酸) や、血液をサラサラにするはたらきがある
 EPA (エイコサペンタエン酸)、また体の中でビタミン A となるレチ
 ノールなどがあります。



9月25日の給食メニュー

ご飯 ビビンバ 冬瓜そぼろ汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	578
中	683

たんぱく質(g)

小	19.9
中	22.8



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(佐賀県産) 鶏肉(大分県産) 味噌	米(宇佐産) 砂糖 ゴマ ごま油	筍 もやし(中津市産) ほうれん草(九州産) 人参 冬瓜(長崎県産) チンゲン菜(熊本県産) 玉ねぎ 椎茸(大分県産) ねぎ(宇佐産)



★栄養士のひとくちコメント★

冬瓜はウリの仲間です。大きいものでは10kgを超えるものもあります。夏に収穫されますが、冬まで保存できるので冬の瓜と書いて「冬瓜」と読みます。96%が水分なので体の熱をとってくれます。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。



9月26日のメニュー

ご飯 カレービーンズ 麦と卵のスープ デザート 牛乳



エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	647	小	25.0
中	757	中	28.8

アレルギー対応食



麦と卵のスープの卵除去食です



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)	玉ねぎ
豚肉(大分県産)	ふどうゼリー	人参
大豆(宇佐産)	麦	ほうれん草(九州産)
卵		筍
鶏肉(大分県産)		椎茸(大分県産)



★栄養士のひとくちコメント★

カレービーンズに入っている大豆は宇佐市産のものです。
大豆はたんぱく質を豊富に含み、しかも肉よりも脂質が少なく低エネルギーなのが特徴です。記憶力や学習能力を高めるレシチンも含みます。頭にも体にもよい食べ物です。また、大豆はそのまま食べるだけでなく、豆腐やみそ、しょうゆ、納豆、油揚げ、高野豆腐など、さまざまな食品に加工できます。



9月27日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」



ご飯 切り干しとヒジキのサラダ マーボー茄子 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	580
中	683

たんぱく質(g)

小	20.3
中	23.2



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)	キュウリ(中津産)
ひじき(大分県産)	砂糖	人参
豚肉(大分県産)	ごま油	切り干し大根(宮崎県産)
味噌	春雨	大根
	デンプン	茄子(熊本県産)
	オイスターソース	玉ねぎ
		ねぎ(宇佐産)
		椎茸(大分県産)



★栄養士のひとくちコメント★

茄子は、夏に採れる野菜であることから、「夏の実」と呼ばれ、それが「なすび」となり、さらに縮まって「なす」と呼ばれるようになったといわれています。茄子の皮には、体の中をサビつかせるのを防ぐ働き(抗酸化作用)をもつナスニンという色素が含まれ、老化やがんの予防効果が期待されています。



9月30日の給食メニュー

少なめご飯 ほうれん草とツナのアーモンド和え

仲良しうどん 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	572
中	676

たんぱく質(g)

小	21.7
中	24.7



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)	米(宇佐産)	ほうれん草(九州産)
わかめ	アーモンド	にんじん
ツナ	砂糖	玉ねぎ
鶏肉(大分県産)	うどん(宇佐産)	椎茸(大分県産)
ナルト		ねぎ(宇佐産)



★栄養士のひとくちコメント★

小麦粉は、小麦粉に含まれるたんぱく質の「グルテン」の量と質によって、薄力粉、中力粉、強力粉の3つに大きく分類されます。うどんは中力粉を主原料に、塩と水を加えてこね、細長く棒状にしたものです。今日のうどんは、長洲の製麺工場で宇佐市産の小麦を使って作られたものです。

