



## 12月2日の給食メニュー



ご飯 プチマリンサラダ ハヤシライス 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	636
中	749-

たんぱく質(g)

小	21.6
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) 豚肉(大分県産) ツナ プチマリン 海藻ミックス	米(宇佐産) ドレッシング	人参(熊本県産) 玉ねぎ しめじ(福岡県産) きゅうり(宇佐産) コーン トマト



### ★栄養士のひとくちコメント★

サラダに入っているプチマリンは海藻の成分を取り出したものです。プチプチとした食感が楽しめるのでこの名前になりました。海藻には、お腹の中をきれいに掃除してくれる食物繊維がたっぷり入っています。便秘で困っている人にはおすすめです。





## 12月3日の給食メニュー



### ご飯 サバのメンチカツ つくね入り味噌汁



エネルギー(Kcal)

小	638
中	749-

たんぱく質(g)

小	24.2
中	27.6



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) サバ つくね 油揚げ 味噌	米(宇佐産) 油	人参(熊本県産) 玉ねぎ 大根(熊本県産) ごぼう(九州産) エノキダケ(福岡県産) ねぎ(宇佐産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

今日はさばのメンチカツです。さばには体によいあぶらがたくさん入っています。ちょっとむずかしいですが、DHA(ドコサヘキサエン酸)といって、頭のはたらきをよくすると言われています。また血合い(黒っぽい部分)には鉄分やビタミン類が含まれています。





# 12月4日の給食メニュー



## 少なめご飯 蓮根のキンピラ ちゃんぽん風フォー



エネルギー(Kcal)

小	576
中	676

たんぱく質(g)

小	17.8
中	20.4



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) さつま揚げ かまぼこ	米(宇佐産) 砂糖 ゴマ ごま油 フォー	人参(熊本県産) 玉ねぎ キャベツ(福岡県産) もやし(中津産) ねぎ(宇佐産) キクラゲ 枝豆 蓮根 コンニャク



### ★栄養士のひとくちコメント★

蓮根の特徴は、穴が開いていることです。

では、なぜ穴が開いているのでしょうか？

蓮根は泥の中で育ちますが、植物の成長のために空気は欠かせません。泥の中でも空気を入れるためにれんこんの穴は地上に出ている花や葉、茎につながっています。





# 12月5日の給食メニュー



ご飯 揚げ餃子（2個） マーボー豆腐 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	636
中	750

たんぱく質(g)

小	24.8
中	28.8



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)
餃子	油	玉ねぎ
豆腐	ごま油	白ネギ(宇佐産)
豚肉(大分県産)	春雨	
味噌	でんぷん	



## ★栄養士のひとくちコメント★

豆腐は大豆からつくられます。大豆はそのまま料理にすると消化吸収があまりよくないのですが、豆腐に加工すると95%という高い消化吸収率になります。大豆は繊維質が多いので消化吸収が悪いのですが、豆腐は大豆をすりつぶして豆乳にするので消化吸収がよくなります。





# 12月4日の給食メニュー



フォカッチャ ブロッコリーサラダ ミートソースペンネ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	564
中	674

たんぱく質(g)

小	21.0
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) 鶏肉(宮崎県産) 豚肉(九州産)	フォカッチャ ペンネ ドレッシング オリーブ油	人参(長崎県産) 玉ねぎ トマト しめじ(福岡県産) ブロッコリー コーン



## ★栄養士のひとくちコメント★

ブロッコリーは冬が旬の野菜です。このブロッコリー、みなさんは植物のどの部分を食べていると思いますか？もこもこした部分は、葉っぱが集まっているようにも、実のようにも見えますが、「花のつぼみ」なのです。食わずにそのままにしておくと、黄色い花が咲くので花野菜と呼ばれます。





# 12月9日の給食メニュー



## ご飯 イワシのかぼすレモン煮 のっぺい汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	570
中	654

たんぱく質(g)

小	20.9
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) 豆腐 イワシ 鶏肉(大分県産)	米(宇佐産) デンプン 里芋(大分県産)	人参(熊本県産) ゴボウ(九州産) ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産) コンニャク 大根(宇佐産) かぼす(大分県産) レモン



### ★栄養士のひとくちコメント★

イワシは、そのまま料理したり、「いりこ」として「だし」に使ったりと、昔からよく食べられてきた魚です。昭和の終わりごろにはたくさんとれて安い魚だったのですが、今ではどんどん漁獲量が減り、価格も年々高くなっています。





# 12月10日の給食メニュー



## ☆ 野菜たっぷり給食 ☆

ご飯 ささみの和風サラダ 肉じゃが 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	651
中	767

たんぱく質(g)

小	20.0
中	23.0



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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
豚肉(大分県産)	砂糖	玉ねぎ
ササミ	じゃがいも	キャベツ(鹿児島県産)
さつま揚げ	ドレッシング	コーン
		枝豆
		コンニャク



### ★栄養士のひとくちコメント★

ササミは、にわとりの両方の手羽に一つずつある部位です。脂肪がほとんど入っていないので、味はあっさりしています。また、ささみのたんぱく質は体の中で作ることができない必須アミノ酸とよばれるものが多いので、筋肉をつけたいスポーツをしている人には特におすすめです。





# 12月11日の給食メニュー



## ご飯 回鍋肉 わかめスープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	624
中	725

たんぱく質(g)

小	17.5
中	24.0



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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
豚肉(大分県産)	砂糖	キャベツ(福岡県産)
かまぼこ	春雨	ピーマン(宮崎県産)
ワカメ	デンプン	玉ねぎ
	ゴマ	筍
	ごま油	ねぎ(宇佐産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

ワカメには、骨をじょうぶにしてくれる「カルシウム」がたくさん入っています。骨の成長は20歳くらいまでで、そのあとはゆっくり減っていくため、20歳までにしっかりと骨をつくっておくことが大切です。ワカメをしっかり食べて、カルシウムをとってくださいね。





# 12月12日の給食メニュー



## カレーピラフ ハンバーグのりんごソースがけ

### コンポタージュ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	624
中	725

たんぱく質(g)

小	17.5
中	24.0

アレルギー対応食



乳製品を除去  
しています  
(^▽^)/



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) 鶏肉 ハンバーグ ベーコン	米(宇佐産) 砂糖 豆乳バター 豆乳クリーム マカロニ	玉ねぎ 人参(熊本県産) りんご レモン コーン パセリ(大分県産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

りんごを切ってそのままにしておくと、茶色っぽく変色してしまいます。これは、中のポリフェノール物質が酸化するからです。変色を防ぐためには、塩水につけて酸化酵素のはたらきをおさえる方法が一般的です。他にもレモン汁をかけたり、はちみつ水につけたりする方法もあります。





# 12月13日の給食メニュー



食パン 冬野菜のコンソメスープ 大学芋

マーシャルビーンズチョコ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	517
中	552

たんぱく質(g)

小	14.3
中	14.6



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) ウインナー	食パン 油 さつまいも(大分県産) ゴマ 砂糖 マーシャルビーンズチョコ	人参(熊本県産) 玉ねぎ しめじ(福岡県産) 白菜(宇佐産) かぶ(熊本県産) パセリ(大分県産)



## ★栄養士のひとくちコメント★

コンソメスープには冬野菜の「かぶ」が入っています。かぶは日本で最も古くから食べられている野菜のひとつで、春の七草の「スズナ」です。かぶは葉っぱも根っこもどちらも食べられます。葉っぱには肌をスベスベにするはたらきがあり、根っこには胃のはたらきを助ける力があります。





# 12月16日の給食メニュー



## ご飯 ゴマ和え 中華丼 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	580
中	685

たんぱく質(g)

小	18.7
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(九州産) かまぼこ	米(宇佐産) デンプン ごま ゴマ油 砂糖	人参(熊本県産) ほうれん草(九州産) 玉ねぎ もやし(中津産) 白ねぎ(宇佐産) キクラゲ 筍 キャベツ(福岡県産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

ゴマの故郷はアフリカとされています。エジプトのナイル川流域では紀元前3000年ごろにはすでに栽培されていたといわれています。ゴマは、食べるだけでなく、灯りをともしためや、香料、そして薬などに使われていたという記録が残っているそうです。





# 12月17日の給食メニュー



ご飯 ポークカレー フルーツのヨーグルト和え 牛乳



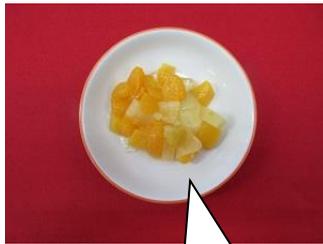
エネルギー(Kcal)

アレルギー対応食

小	750
中	883

たんぱく質(g)

小	23.6
中	21.5



乳製品を除去  
しています  
(^▽^)/



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) 豚肉(大分県産) ヨーグルト	米(宇佐産) 砂糖 じゃがいも りんごゼリー	人参(熊本県産) 玉ねぎ リンゴ 桃 みかん パインアップル



## ★栄養士のひとくちコメント★

カレーは、インド料理をもとにイギリスで生まれ、日本で発展した料理です。日本ではごはんといっしょに食べるだけでなく、うどんのだしにカレーを使った「カレーうどん」やパンの中にカレーを入れた「カレーパン」などさまざまな料理に応用され、今では国民食のひとつとなっています。





# 12月18日の給食メニュー



## ☆ カミカミ給食 ☆

ワカメご飯 りんかけ大豆 肉うどん 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	679
中	799

たんぱく質(g)

小	24.6
中	28.1

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) 牛肉 大豆 油あげ ワカメ	米(宇佐産) うどん(宇佐産) 砂糖 デンプン	人参(熊本県産) 椎茸(大分県産) 白ねぎ(宇佐産) ゴボウ(九州産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

うどんは、小麦粉を練って長く切った太さのある麺です。日本では、手軽な食事や、米の代用食、そしてお祝いごとなどでふるまわれる「ハレ」の食事として、古くから食べられてきました。宇佐市では長洲の地粉うどんが有名です。





12月19日の給食メニュー



食パン チキンのトマト煮 ポトフ

クリスマスケーキ 牛乳

アレルギー対応食

エネルギー(Kcal)

小	602
中	641

たんぱく質(g)

小	23.5
中	25.2



クリスマスケーキのアレルギー用代替ケーキです(^^)/



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) 鶏肉(大分県産) ウインナー	食パン 砂糖 オリーブ油 じゃがいも ケーキ	人参(熊本県産) 玉ねぎ ブロッコリー トマト 大根(豊後高田市産) パセリ(大分県産)



★栄養士のひとくちコメント★

今日はひと足早いクリスマスメニューです！チキンは赤いトマト、緑のブロッコリーでクリスマスカラーに。デザートにはクリスマスケーキがありますので、パンやおかず、牛乳などをしっかり食べてからケーキを食べるようにしましょう。





# 12月20日の給食メニュー



☆ ふるさと給食 ☆

## ご飯 タラのゆず風味 豚汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	702
中	803

たんぱく質(g)

小	27.6
中	30.2



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)
タラ	砂糖	かぼちゃ(熊本県産)
豚肉(大分県産)	デンプン	ゴボウ(九州産)
豆腐	油	大根(豊後高田市産)
味噌		ねぎ(宇佐産)
油揚げ		柚子(院内産)
		コンニャク



### ★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。「たらのゆず風味」には宇佐市院内 町の柚子を使っています。。院内町は水の恵み豊かな山あい位置し、ゆずの栽培に最適とされています。香りが豊かで、冬至にはお風呂にゆずを浮かべる「ゆず湯」としても楽しむことができます。





## 12月23日の給食メニュー



少なめご飯 鶏肉のゴマ焼き キムチ鍋 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	707
中	814

たんぱく質(g)

小	28.7
中	31.4



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)	米(宇佐産)	キムチ
鶏肉(宮崎県産)	砂糖	ニラ(大分県産)
豚肉(九州産)	マロニー	白菜(中津産)
豆腐	ゴマ	大根(豊後高田市産)
油あげ		エノキダケ(福岡県産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

ゴマの故郷はアフリカとされています。エジプトのナイル川流域では紀元前3000年ごろにはすでに栽培されていたといわれています。ゴマは、食べるだけでなく、灯りをともしためや、香料、そして薬などに使われていたという記録が残っているそうです。今日は鶏肉にまぶして香ばしく焼いています。

