

2月3日の給食メニュー

ご飯 ジャーマンポテト ハヤシライス 節分豆 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	687
中	810

たんぱく質(g)

小	19.3
中	21.8



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) ベーコン 豚肉(大分・熊本県産) 大豆	米(宇佐産) オリーブ油 じゃがいも	人参(熊本県産) しめじ(福岡県産) 玉ねぎ トマト パセリ



栄養士のひとくちコメント

今日は節分です。節分は春を迎える立春の前日であり「季節の分かれ目」という意味があります。昔は冬から春になるのを新たな一年ととらえて、今で言う「大晦日」のような意味合いがありました。季節の変わり目には邪気が入りやすいとされ、新たな一年の前に邪気を払うために「豆まき」を行います。



♡ 2月4日 日の給食メニュー ♡

ご飯 味噌カツ ニラたま汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	646
中	734

たんぱく質(g)

小	26.9
中	29.3

アレルギー対応食



ニラたま汁の
卵除去食です
(^▽^)/



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	人参(長崎県産)
豚肉	砂糖	玉ねぎ
豆腐	ゴマ	エノキダケ(福岡県産)
かまぼこ	デンプン	ニラ(大分県産)
卵	胡麻油	
味噌	油	



栄養士のひとくちコメント

「にら玉汁」に入っているにらの生の姿を知っていますか？ずっと長く伸びた緑の野菜です。スイセンの葉と似ているため、昔はよく間違えて食べていたそうです。スイセンの葉を食べると中毒になるので気をつけなければなりません。にらには「アリシン」という成分が含まれていて、これが独特な香りのもとです。



♡ 2月5日 日の給食メニュー ♡

ワカメごはん ポーク焼売（2個） 坦々風春雨スープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	619
中	713

たんぱく質(g)

小	22.8
中	25.2



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豚肉 焼売 ワカメ 味噌	米(宇佐産) 砂糖 ごま油 春雨	人参(熊本県産) 小松菜 もやし(中津市産)



栄養士のひとくちコメント

今月はもうすぐ卒業を迎える中学3年生からのリクエストを多く取り入れています。今日の「わかめごはん」は、リクエストが最も多かったごはんメニューでした。わかめのヌルヌル成分はアルギン酸とよばれる食物繊維のひとつです。高血圧を防いだり、コレステロール値を下げるはたらきがあります。



2月6日日の給食メニュー

ご飯 肉じゃがコロッケ 味噌汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	655
中	735

たんぱく質(g)

小	26.6
中	28.6



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	人參(熊本県産)
豆腐	油	玉ねぎ
ワカメ	コロッケ	大根(豊後高田市産)
味噌		白菜(日田市産)
		エノキダケ(福岡県産)
		小葱(宇佐産)

栄養士のひとくちコメント

和食の定番である「みそ汁」は、日本が誇る健康食の 代表格です。みその原料である大豆は、発酵によってアミノ酸やビタミン類が多量に生成され、栄養価はさらに優れたものになっています。「みそば医者いらず」という言い伝えがあります。昔の人は経験的にみその高い栄養価を知っていたようです。



2月7日の給食メニュー

フォカッチャ 焼きそば コンソメスープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	507
中	602

たんぱく質(g)

小	16.9
中	19.5



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	フォカッチャ	人参(熊本県産)
豚肉(九州産)	焼きそば麺	キャベツ(福岡県産)
かまぼこ	じゃが芋	もやし(中津市産)
ウィンナー		ねぎ(宇佐産)
		しめじ(福岡県産)
		白菜(日田市産)
		パセリ(大分県産)
		玉ねぎ



栄養士のひとくちコメント

「フォカッチャ」とは、イタリアのパンの一つです。平たくのぼして、表面に浅いくぼみをつけて焼いています。フォカッチャは特に何も手を加えないシンプルなもの以外にもドライマトやハーブなどをトッピングしたものがあり、これがピザの原型という話もあります





2月10日の給食メニュー



ご飯 サバの塩焼き 団子汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	685
中	781

たんぱく質(g)

小	29.9
中	32.0



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(長崎県産) サバ 味噌 油あげ	米(宇佐産) やせうま(宇佐産)	人参(熊本県産) 大根(豊後高田市産) 白菜(鹿児島県産) コンニャク ゴボウ(九州産) 椎茸(大分県産) 小葱(宇佐産)



栄養士のひとくちコメント

サバは脂質が多い魚ですが、中でも EPA（エイコサペンタエン酸や DHA（ドコサヘキサエン酸）という多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。体に悪いコレステロールや中性脂肪を減らし、体によいコレステロールを増やすはたらきがあるため、生活習慣病の予防につながります。



♡ 2月12日の給食メニュー ♡

少なめご飯 かぼちゃとアーモンドのサラダ

クリームシチュー ミルマークココア 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	614
中	736

たんぱく質(g)

小	19.9
中	22.9

アレルギー対応食



乳製品除去食の
野菜スープです
(^▽^)/



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 鶏肉(九州産) ベーコン	米(宇佐産) アーモンド ドレッシング じゃがいも ミルマーク	人参(熊本県産) かぼちゃ 玉ねぎ しめじ(福岡県産) ブロッコリー



栄養士のひとくちコメント

今日は中学3年生からリクエストが多かった「ミルマーク(ココア)」です。牛乳を 少し飲んでから、ミルマークを注入し、よく混ぜてから飲みましょう。「かぼちゃとアーモンドのサラダ」はサウザンアイランドドレッシングで和えています。このドレッシングは原材料にケチャップが入っているのできれいなピンク色をしています。



♡ 2月13日の給食メニュー ♡

ご飯 宇佐からあげ（2個） すまし汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	629
中	707

たんぱく質(g)

小	20.9
中	22.7



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(九州産) かまぼこ 豆腐(大分県産) ワカメ	米(宇佐産) 米粉 デンプン 砂糖 油	人参(熊本県産) エノキダケ(福岡県産) 小葱(宇佐産)



栄養士のひとくちコメント

今日の給食は人気の「宇佐からあげ」です。鶏肉の消費量が全国トップクラスと言われる大分県。中でも宇佐市はからあげ専門店 発祥の地と言われています。四日市にはからあげ専門店発祥の地記念碑も建てられています。現在は宇佐からあげ公式キャラクター「うさからくん」も誕生しています。



♡ 2月14日の給食メニュー ♡

★野菜たっぷり給食の日★

ご飯 ツナ和え すき焼き 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	623
中	739

たんぱく質(g)

小	21.3
中	24.5



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) ツナ 牛肉 焼き豆腐	米(宇佐産) 砂糖	人参(熊本県産) キャベツ(福岡県産) ほうれん草(九州産) かぼす果汁(大分県産) 白滝 白ネギ(宇佐産) 大根(豊後高田市産) 白菜(日田産)



栄養士のひとくちコメント

今日は「野菜たっぷり給食」の日です。大分県では野菜を一日に350g食べる取り組みをしています。「野菜たっぷり給食」とは一食あたり150g以上の野菜を使った給食です。野菜をたくさん食べて、カゼや病気に負けない元気な身体を作りましょう！



♡ 2月17日の給食メニュー ♡

ふるさと給食の日

鶏飯 ごぼうチップス きつねうどん 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	668
中	799

たんぱく質(g)

小	22.7
中	26.7



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 鶏肉(九州産) 油あげ	米(宇佐産) うどん(宇佐産) 油 砂糖 米粉(大分県産) でんぷん	人参(熊本県産) ごぼう 小葱(宇佐産) 椎茸(大分県産)



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。米と「きつねうどん」に使っているうどん、味一ねぎが宇佐市産です。うどんは 長洲の四井製麺で、宇佐市産の小麦を使用して作られています。「とりめし」は鶏肉とごぼうで作る炊き込みごはんです。昔はお客様へのおもてなし料理として家庭で炊かれていました。



♡ 2月18日の給食メニュー ♡

ご飯 イワシの生姜煮 豚汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	615
中	709

たんぱく質(g)

小	23.3
中	25.7



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) イワシ 豚肉(長崎県産) 豆腐 油揚げ 味噌	米(宇佐産) 砂糖 里芋(大分県産)	人参(熊本県産) ゴボウ(九州産) 椎茸(大分県産) コンニャク 小葱(宇佐産)



栄養士のひとくちコメント

「いわしの生姜煮」に使っているしょうがは、さわやかな辛味と香りが特徴で、魚の臭みを消してくれたり、たんぱく質を分解する酵素の効果で肉をやわらかくしてくれたりするはたらきがあります。しょうがの辛味成分である「ショウガオール」には血行をよくして体を温めてくれる効果があります。



♡ 2月19日の給食メニュー ♡

★ふるさと給食★

ご飯 フルーツポンチ しし肉カレー 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	714
中	845

たんぱく質(g)

小	19.4
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) しし肉(宇佐産)	米(宇佐産) 白玉餅 じゃが芋 砂糖	人参(熊本県産) 玉ねぎ みかん パイナップル もも ナタデココ リンゴ



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。米としし肉が宇佐市産です。
イノシシやシカは「ジビエ」と呼ばれ、レストランでも食べられる
食材になっています。家庭では食べる機会が少ない食材ですが、給
食のカレーでおいしくいただきましょう。ちなみに、「フルーツポン
チ」は中学3年生からのリクエストがもっとも多かったメニューです！



♡ 2月20日の給食メニュー ♡

ご飯 トリニータ丼 中華スープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	723
中	851

たんぱく質(g)

小	24.8
中	28.7



エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 鶏肉(九州産) かに風味かまぼこ	米(宇佐産) 砂糖 油 ごま油 デンプン	人参(熊本県産) 玉ねぎ 白ネギ(宇佐産) エノキダケ(福岡県産) コーン ニラ(大分県産)



栄養士のひとくちコメント

「トリニータ丼」は大分県の給食では定番の人気メニューです。
にらは大分市 特産の食材で、にらをたくさん食べてほしいという
思いから考えられたメニューです。鶏肉とにらを使っているこ
とから、大分のサッカーチーム、トリニータにちなんで名づけら
れました。



♡ 2月21日の給食メニュー ♡

★野菜たっぷり給食の日★

ご飯 ほうれん草のごま和え きんぴら牛丼 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	603
中	709

たんぱく質(g)

小	20.2
中	23.1



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 牛肉	米(宇佐産) 砂糖 ゴマ	人参(熊本県産) ほうれん草(九州産) 玉ねぎ ゴボウ(九州産) 小葱(宇佐産) エノキダケ(福岡県産) 白滝



栄養士のひとくちコメント

「きんぴら牛丼」は牛丼ときんぴらごぼうを組み合わせた料理で、野菜をたくさん食べることができます。ごぼうは食物繊維がたっぷりで腸内の環境を整えてくれるはたらきがあります。ごぼうを切って水につけると黒いアクがでてきます。これはポリフェノールで皮に多く含まれており、栄養とうまみがつまっています。



♡ 2月25日の給食メニュー ♡

ご飯 まぐろフライ さつま汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	679
中	771

たんぱく質(g)

小	25.1
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) マグロ 豚肉(熊本県産) 豆腐 味噌	米(宇佐産) 油 さつま芋(豊後大野市)	人参(熊本県産) ごぼう(九州産) 大根(豊後高田市産) 白菜(宮崎県産) 小葱(宇佐産)



栄養士のひとくちコメント

まぐろは「回遊魚」と呼ばれ、常に泳ぎ続けている魚です。まぐろはエラ呼吸だけでは酸素が足りず、泳ぐことによって酸素を体内に取り入れて呼吸をしているためです。筋力が発達しているため、良質なたんぱく質が含まれている魚ということになります。



♡ 2月26日の給食メニュー ♡

ご飯 白菜のゆず昆布和え おでん 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	575
中	677

たんぱく質(g)

小	20.8
中	23.6

アレルギー対応食



卵が除去されています(^▽^)/



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) 昆布 野菜ミックスボール 牛すね肉 うずら卵	米(宇佐産) 砂糖 里芋(大分県産)	白菜(宮崎県産) ゆず果汁(院内産) 大根(豊後高田市産) コンニャク



栄養士のひとくちコメント

「白菜のゆず昆布和え」には院内産のゆず酢を使っています。院内町のゆずは西日本でも有数の生産量を誇り特産品として知られています。院内町は水が豊かな山あいにあるので、ゆずを栽培するのにとても適している場所です。ビタミンCが豊富で、カゼ予防や疲労回復に効果があります。



♡ 2月27日の給食メニュー ♡

食パン かぼちゃグラタン ナポリタン

いちごジャム&マーガリン 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	754
中	798

たんぱく質(g)

小	20.8
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)	パン	人参(熊本県産)
ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ(熊本県産)
ウィンナー	スパゲティ	マッシュルーム
かぼちゃグラタン	いちごジャム	ピーマン(熊本県産)
	マーガリン	トマト



栄養士のひとくちコメント

ナポリタンは洋食ですが、日本で誕生したスパゲティ料理です。味付けに使っているケチャップは、トマトのうま味成分「グルタミン酸」がたっぷり含まれています。グルタミン酸は和食のだしに使われる昆布と同じうま味成分なので、うま味のだしとして幅広いメニューに使うことができます。



♡ 2月28日の給食メニュー ♡

ごはん 豚肉の生姜焼き わかめスープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	624
中	738

たんぱく質(g)

小	19.6
中	22.4



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) わかめ かまぼこ	米(宇佐産) 砂糖 春雨 ゴマ ごま油	人参(熊本県産) 玉ねぎ 筍 生姜 小葱(宇佐産)



栄養士のひとくちコメント

豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。鶏肉や牛肉にはあまり含まれていないビタミンです。ビタミンB1はごはんやパンなどに含まれている糖質が体の中でエネルギーにかわるときに必要なビタミンなので疲労回復に役立ちます。

