

2024年

こんだてひょう



献立表



宇佐市立南部学校給食センター

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間
				おもに体をつくるものになる食べ物	おもに体のエネルギーになる食べ物	おもに体の調子をととのえる食べ物
8月	始業式 ごはん	○	チキンカレー 花野菜のソテー	牛乳,鶏肉,ハム	ごはん,サラダ油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんご ピューレ,ブロッコリー,カリフラワー, コーン
9月	火 ごはん	○	新玉ねぎのみそ汁 鶏のごま焼き 野菜の塩昆布和え	牛乳,厚揚げ,わかめ,みそ,鶏肉,塩昆布	ごはん,じゃがいも,ごま,砂糖	にんじん,えのき,玉ねぎ,白ネギ, キャベツ,きゅうり
10月	水 コッペパン	○	春野菜のポトフ コロコロソテー りんごジャム	牛乳,ウインナー,豚肉,ハム	コッペパン,じゃがいも,サラダ油,りんごジャム	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー, キャベツ,コーン,えだまめ
11月	木 お祝い給食(中) 少なめ ごはん	○	中華春雨スープ 春巻 いんげんのごま和え さくらゼリー	牛乳,肉団子,春巻き	ごはん,春雨,油,ノンエッグマヨネーズ,ごま(ねり),ごま,さくらゼリー	にんじん,玉ねぎ,小ねぎ,きくらげ, さやいんげん
12月	金 お祝い給食(小) わかめ ごはん	○	なかよしうどん キャベツのゆかり和え さくらゼリー	牛乳,炊き込みわかめ,鶏肉,かまぼこ,油揚げ	ごはん,うどん,ごま,さくらゼリー	にんじん,小ねぎ,干しいたけ, キャベツ
15月	月 ごはん	○	鶏ごぼう汁 サバの照焼 花野菜のおかか和え	牛乳,鶏肉,木綿豆腐,サバ,かつお節	ごはん,砂糖	ごぼう,にんじん,こんにゃく,小ねぎ, ブロッコリー,カリフラワー
16月	火 キムタク ごはん	○	ワンタンスープ パンサンスー	牛乳,豚肉,ベーコン	ごはん,砂糖,サラダ油,ごま油,ごま,ワンタン,春雨	キムチ漬け,たくあん,小ねぎ,にんにく, チンゲン菜,にんじん,玉ねぎ, もやし,きゅうり
17月	水 ふるさと給食 まあい パン	○	ABCスープ 煮込みハンバーグ	牛乳,ベーコン,ハンバーグ	まあいパン,マカロニ,サラダ油,砂糖	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,コーン, ほうれん草,しめじ,マッシュルーム
18月	木 ごはん	○	鶏肉団子汁 豚の生姜焼き	牛乳,肉団子,豚肉	ごはん,砂糖,サラダ油	ごぼう,だいこん,にんじん,はくさい, 干しいたけ,小ねぎ,玉ねぎ
19月	金 ごはん	○	ミネストローネ メンチカツ キャベツのソテー	牛乳,ウインナー,ベーコン,メンチカツ	ごはん,マカロニ,オリーブ油,揚げ油,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,トマト 缶,セロリ,にんにく,コーン
22月	月 たけのこ ごはん	○	豚汁 ほうれん草のアーモンド和え	牛乳,油揚げ,鶏肉,豚肉,みそ	ごはん,砂糖,サラダ油,さといも,アーモンド	たけのこ,にんじん,さやいんげん, はくさい,だいこん,ごぼう,小ねぎ, ほうれん草,キャベツ
23月	火 ごはん	○	おじゃがもちスープ 焼きビーフン 手作りふりかけ	牛乳,豚肉,イカ,ちりめん,昆布,かつお節	ごはん,おじゃがもち,ごま油,ビーフン,サラダ油,ごま,砂糖	しょうが,もやし,にんじん,小ねぎ, 玉ねぎ,キャベツ
24月	水 コッペパン	○	ミートスパゲッティ イタリアンサラダ	牛乳,豚肉,粉チーズ,ハム	コッペパン,スパゲッティ,サラダ油,イタリアンドレッシング	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース, マッシュルーム,トマト缶,きゅうり, コーン
25月	木 ごはん	○	韓国風わかめスープ ピビンバ	牛乳,わかめ,鶏肉,豚肉,みそ	ごはん,ごま,サラダ油,ごま油,砂糖	白ネギ,玉ねぎ,しょうが,にんじん, だいこん,もやし,こまつな,ぜんまい
26月	金 かみかみ給食 ごはん	○	さつま汁 イワシの生姜煮 かみかみきんぴら	牛乳,木綿豆腐,みそ,いわしの生姜煮,豚肉,茎わかめ	ごはん,さつまいも,ごま,サラダ油,砂糖	だいこん,はくさい,にんじん,小ねぎ, ごぼう,しらたき
30月	火 ごはん	○	トック入りキムチスープ 回鍋肉	牛乳,豚肉	ごはん,トック(韓国餅),ごま油,サラダ油,砂糖	えのき,にんじん,にら,玉ねぎ,はくさい, はくさい(キムチ),キャベツ, しょうが,にんにく

※11日は中学校、12日は小学校のお祝い給食です。初めて新入生もそろって給食を食べるの日なので入学・進級のお祝いにデザートがつきます。

※宇佐市では、毎月19日食育の日に地元の食材を使ったふるさと給食を実施しています。今月のふるさと食材は、

宇佐市産の小麦で作られた**まあいパン**と**コッペパン**です。甘い香りとまあい形が特徴の「まあいパン」とどんな料理にもピッタリでふわふわの生地が特徴な「コッペパン」です。

※26日は**かみかみ給食**です。よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。

給食では、毎月かみごたえのある献立を取り入れ、かむことを意識して食べてほしいと思っています。

◎よく噛むことの効果

- ①「脳が刺激される」②「食べすぎを防ぐ」③「虫歯を予防する」④「消化吸収を助ける」

