

日	曜	献立		小学校	中学校	材料		
				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子をととのえるもの
1	木	ごはん 牛乳	けんちん汁 チキンチキンごぼう かぼすきゅうり	644 22.6	759 26.4	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉	米 里芋 さとう でんぷん 油 ごま	人参 だいこん ねぎ 白菜 乾し椎茸 ごぼう 枝豆 きゅうり かぼす果汁
2	金	ごはん 牛乳	とりすき ほうれん草のごま和え	575 21.4	679 25.1	牛乳 鶏肉 豆腐	米 マロニー さとう 油 ごま	人参 だいこん 白菜 こんにゃく ほうれん草 もやし
5	月	ごはん 牛乳	じゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが焼き	589 22.1	696 25.8	牛乳 油揚げ みそ 豚肉	米 じゃが芋 さとう 油	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが
6	火	麦ごはん 牛乳	ラッキースター給食 ハヤシライス フレンチサラダ	686 22.3	805 24.6	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ	米 麦 バター 生クリーム 油 ドレッシング	マッシュルーム 人参 玉ねぎ 枝豆 きゃべつ ブロッコリー コーン
7	水	ピタパン 牛乳	グリーンスープ チリコンカン 手作りパインゼリー	567 25.3	678 30.8	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉	ピタパン じゃが芋 生クリーム バター ゼリー	ほうれん草 玉ねぎ 人参 トマト パインジュース
8	木	ごはん 牛乳	カルシウムいっぱいみそ汁 さばの幽庵焼き れんこんきんぴら	601 27.1	679 29.4	牛乳 厚揚げ みそ さば しらす干し	米 油 さとう	人参 小松菜 冬瓜 ねぎ かぼす果汁 ゆず果汁 れんこん
9	金	すくなめ ごはん 牛乳	北海道ラーメン 麺(別缶) シューマイ(2) かぼすソース	646 27.6	725 30.6	牛乳 豚肉 みそ シューマイ	米 ラーメン 油 さとう	もやし コーン きゃべつ 人参 ねぎ しょうが かぼす果汁
12	月	ごはん 牛乳	ミートボールの酢豚風 中華サラダ	625 19.8	744 22.9	牛乳 ミートボール みそ ロースハム	米 油 さとう でんぷん 春雨	人参 玉ねぎ ピーマン 乾し椎茸 たけのこ きゅうり ヤングコーン パインジュース
13	火	ごはん 牛乳	鶏ごぼう汁 鮭のもみじ焼き 切干大根のサラダ	613 30.1	700 33.1	牛乳 鶏肉 豆腐 鮭	米 里芋 ノンエッグマヨネーズ 油 さとう ごま	ごぼう 人参 ねぎ 切干大根 きゅうり
15	木	ごはん 牛乳	根菜の和風ポトフ 鶏の香味焼き ココロソテー	612 25.5	713 29.4	牛乳 豚肉 鶏肉	米 じゃが芋 バター	人参 だいこん ごぼう れんこん コーン 枝豆
16	金	ごはん 牛乳	うま塩豚汁 里芋のそぼろ煮 みかん	579 22.9	695 27.0	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 里芋 油 さとう	だいこん 人参 白菜 ねぎ しょうが 枝豆 こんにゃく みかん
19	月	ごはん 牛乳	豆腐のすまし汁 揚げ鶏の白ネギの炒め物 白菜の塩昆布和え	563 21.1	659 24.7	牛乳 豆腐 鶏肉 昆布	米 でんぷん 油 さとう ごま	人参 乾し椎茸 ねぎ 玉ねぎ 白菜
20	火	ごはん 牛乳	おでん ほうれん草のしらす和え	564 23.7	666 27.7	牛乳 鶏肉 厚揚げ 野菜ミックスボール うすら卵 しらす干し	米 里芋 さとう 油	こんにゃく 大根 人参 ほうれん草 白菜
21	水	すくなめ ごはん 牛乳	カレーうどん 小松菜のソテー ふりかけ	610 21.1	704 24.1	牛乳 豚肉 かまぼこ ベーコン	米 うどん 油	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 コーン ふりかけ
22	木	ごはん 牛乳	1日まるごと大分県 宇佐産野菜のみそ汁 どじょうのから揚げ イカと大根のゆず和え	585 22.3	733 26.7	牛乳 豆腐 みそ どじょう イカ	米 里芋 油 でんぷん 米粉 さとう	しいたけ 白菜 ねぎ 大根 きゅうり ゆず果汁
26	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 小松菜ともやしのナムル	589 24.5	700 29.1	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	米 油 さとう ごま	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが にら もやし 乾し椎茸 小松菜

27	火	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 アジフライ もやしのカレー炒め	623 26.8	700 29.8	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ アジ ツナ	米 ごま 油 さとう	えのき茸 だいこん 人参 ねぎ こんにゃく もやし
28	水	食パン 牛乳	さつま芋のシチュー かぶのサラダ 手作りりんごジャム	557 19.3	627 21.5	牛乳 鶏肉 粉チーズ ツナ	食パン バター さつま芋 米粉 生クリーム さとう	玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり かぶ ゆず果汁 りんご レモン果汁
29	木	キムタク ごはん 牛乳	中華スープ ポテトサラダ	545 18.6	626 21.1	牛乳 豚肉 ロースハム	米 さとう ごま 春雨 ジャが芋 ノンエッグマヨネーズ	白菜キムチ たくあん漬け にんにく 小松菜 人参 乾し椎茸 ねぎ きゅうり コーン
30	金	ごはん 牛乳	ラビオリスープ ハンバーグのトマトソース 花野菜のソテー	606 22.3	733 25.2	牛乳 ベーコン ハンバーグ	米 ラビオリ 油 さとう バター	玉ねぎ きゃべつ 人参 パセリ トマト ブロッコリー カリフラワー

仕入れの状況により、食材は変更になる場合がございます。

- ※ 11月6日は「ラッキースター給食」です。
クラスの中に1個だけ「ラッキースター」が入っています。今月のラッキーさんは誰かな？
- ※ 11月22日は「1日まるごと大分県」給食です。
院内のどじょうや、宇佐産のイカや野菜など、すべて大分県産食材を使用する予定です。



給食だより

秋も深まり、山々の木々も紅葉を迎える準備をしていますね。
これから秋から冬にかけて、おいしい食材がたくさん出回る時期でもあります。給食でも、たくさん取り入れていきたいと思えます。



地域の食材を見直そう！

「地産地消」とは？

地域で生産された農産物を地域で消費することです。
しかし、それだけではなく、生産者と消費者を結びつけ
「顔が見え、話ができる」関係づくりを行う取組でもあります。

「地産地消」にはこんな効果も！

- ① 地域の伝統的な食文化の継承につながる食育の推進
- ② 消費者と生産者の関係づくりを通じた地域の活性化
- ③ 国産農産物の消費による食糧自給率向上
- ④ 農産物の輸送距離が短くなることによる排気ガスの削減

今月の主な宇佐産食材！

安心院米 ・ 乾し椎茸 ・ みそ・どじょう
ゆず果汁 ・ かぼす果汁・イカ・かぶ・里
芋・れんこん・生しいたけなど

地域の味をしっ
かり味わって食
べてくださいわ。



11月24日は「和食の日」



11月24日は「11（いい）にほん（24）しょく」と読んで、「和食の日」です。これは、日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を見直し、次世代に向けて和食文化を守ること、受け継いでいくことの大切さを考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定しました。

～「和食」の4つの特徴～

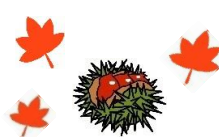
多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



健康的な食生活を
支える栄養バランス



自然の美しさや季節
のうつろいの表現



正月などの年中行事
との密接な関わり

