

日	曜	献立		小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	材料		
						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
8	月	ごはん 牛乳	じゃが芋のみそ汁 豆腐ハンバーグのおろしソース 小松菜のソテー	610 21.6	710 24.1	牛乳 油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ ベーコン	米 じゃが芋 砂糖 油	えのき にんじん ねぎ だいこん 小松菜 コーン
9	火	ごはん 牛乳	けんちん汁 さばのみそ煮 カリコリきゅうり	578 26.0	668 28.4	牛乳 豆腐 油揚げ さば みそ	米 里芋 砂糖 油 ごま	人参 大根 白菜 ねぎ 乾し椎茸 きゅうり
10	水	食パン 牛乳	炒めビーフン ごぼうサラダ 大豆チョコ	616 24.8	683 27.9	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ	食パン ビーフン 油 ごま 大豆チョコ ノンエッグマヨネーズ	人参 きゃべつ たけのこ 玉ねぎ もやし 乾し椎茸 ごぼう コーン きゅうり
11	木	ごはん 牛乳	肉豆腐 ししゃもフライ(2) ミニトマト(2)	675 28.3	794 33.0	牛乳 豚肉 豆腐 ししゃもフライ	米 砂糖 油	こんにゃく 人参 玉ねぎ ほうれん草 白ねぎ ミニトマト
12	金	ごはん 牛乳	ラッキースター給食 ポークカレー コーンサラダ	597 17.4	728 20.4	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく りんごピューレ きゅうり きゃべつ コーン
15	月	ピラフ 牛乳	入学お祝い給食 ジュリエンヌスープ まめまめサラダ お祝いゼリー(いちご)	554 19.6	676 23.8	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ 大豆 大福豆 金時豆	米 バター じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ ゼリー	玉ねぎ マッシュルーム コーン 人参 パセリ 枝豆 きゃべつ ゆず果汁
16	火	ごはん 牛乳	肉じゃが イカとねぎのかぼす和え	594 23.7	749 28.2	牛乳 豚肉 厚揚げ 角天 イカ	米 じゃが芋 砂糖 油	玉ねぎ 人参 いんげん こんにゃく ねぎ かぼす果汁
17	水	ピタパン 牛乳	ラビオリスープ ケバブ 黒糖きなこ大豆	584 28.5	710 34.5	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 きな粉	ピタパン ラビオリ 油 パン粉 黒砂糖	玉ねぎ きゃべつ 人参 パセリ コーン トマト ビーマン にんにく
18	木	ごはん 牛乳	ふきのみそ汁 鶏の香味焼き かみかみきんぴら	587 26.0	677 28.7	牛乳 油揚げ みそ 豆腐 鶏肉 豚肉 茎わかめ	米 ごま 油 砂糖	えのき ふき しめじ ねぎ ごぼう こんにゃく 人参
19	金	すくなめ ごはん 牛乳	ふるさと給食 ふるさとうどん カリカリごぼう ごちそうさん昆布	581 18.5	718 22.6	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 昆布	米 うどん でんぷん 砂糖 ごま 油	乾し椎茸 人参 ねぎ ごぼう 赤じそ
22	月	ごはん 牛乳	ごま豆腐みそ汁 チキン南蛮・一食タルタルソース キャベツのゆかりあえ	659 25.6	749 27.8	牛乳 豆腐 豆乳 みそ 鶏肉	米 ごま 小麦粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	えのき 大根 人参 ねぎ こんにゃく きゃべつ 赤じそ
23	火	ごはん 牛乳	鶏ごぼう汁 さわらの幽庵焼き もやしの華風和え	545 26.4	635 28.9	牛乳 鶏肉 豆腐 さわら	米 里芋 油 砂糖	ごぼう 人参 ねぎ かぼす果汁 ゆず果汁 もやし
24	水	フォカッチャ 牛乳	アスパラとマカロニのクリーム煮 フレンチサラダ	531 20.9	651 25.0	牛乳 鶏肉 粉チーズ 生クリーム	フォカッチャ マカロニ 油 フレンチドレッシング	玉ねぎ 人参 カリフラワー グリーンアスパラガス コーン きゃべつ フロッコリー
25	木	たけのこ ごはん 牛乳	豚汁 三色和え	519 20.9	634 24.9	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖 里芋 ごま	たけのこ 人参 いんげん 白菜 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 もやし
26	金	ごはん 牛乳	八宝菜 春巻	665 22.1	768 25.8	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ 春巻	米 油 でんぷん	きゃべつ 人参 玉ねぎ しょうが ねぎ ヤングコーン たけのこ にんにく

※ 4月8日から給食がはじまります。今年度もよろしく願いいたします。

※ 小学校1年生は4月12日が最初の給食です。最初の給食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。誰が今年度最初のラッキーさんかな？

- ※ 4月15日は入学・進級お祝い給食です。おめでとうございます。
- ※ 4月18日はかみかみ給食です。ごぼうや茎わかめが入っています。よくかんで食べてください。
- ※ 4月19日はふるさと給食です。地粉で作ったうどん麵を使用しています。



給食だよ



ご入学・ご進学おめでとうございます。新しい学年での1年がはじまりますね。今年度も子どもたちの成長と健康のために、「安全・安心・おいしい給食」をめざしていきますので、よろしく願いいたします。



給食は「生きた教材」です

給食は、ただのお昼ごはんではありません。栄養素の補給という目的はもちろん、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材としての役割を担っています。

☆学校給食の7つの目標☆

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについて理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



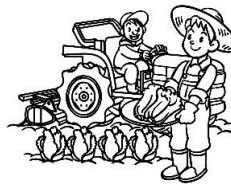
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



お家の方へ

学校給食は、さまざまな食材を使用し作っています。給食時間における食物アレルギーの初発防止等のためにも、献立表の材料をよく見ていただき、食べたことのないものは、一度ご家庭で食べていただくようお願いいたします。

旬の食べ物紹介！

4月の献立には、宇佐市でとれた「ふき」や「たけのこ」など春においしい食べ物を取り入れています。ふきやたけのこなどの山菜は、にがみやえぐみが多いのが特徴です。そのため、一度下茹でをしてから使うことで、おいしい食材に変わります。ぜひ、家庭でも春の食材を味わってください。

