

## 4月9日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」です♪

ご飯 白身魚のカリカリフライ 鶏ゴボウ汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	686
中	781

たんぱく質  
(g)

小	21.1
中	23.5



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) 鶏肉(九州産) 白身魚のカリカリフライ	米(宇佐産) 油 白玉団子	人参(長崎県産) ゴボウ 玉ねぎ ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

ゴボウは薬として中国から日本に伝わりました。日本では野菜として食べますが、外国の人は「木の根を食べている」とびっくりするそうです。ゴボウは、その香りと味で料理をおいしくしてくれます。今日もよくかんで食べましょう。



## 4月10日の給食メニュー

ご飯 カリコリきゅうり 大根と豚肉の味噌煮 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	683
中	785

たんぱく質(g)

小	25.3
中	28.2



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) 豚肉(九州産) 厚揚げ てんぷら 味噌	米(宇佐産) ゴマ油 ゴマ 砂糖	きゅうり(宇佐産) 人参(長崎県産) 大根(豊後高田市産) コンニャク 枝豆

### ★栄養士のひとくちコメント★

新学期を迎え、新たな学年に進級します。クラス全員の力で楽しい給食時間にするために、給食当番や係りの仕事を身につける・準備や後片付けを協力して行う・心を込めて「いただきます」「ごちさうさま」のあいさつをする・などの目標を守り、楽しい雰囲気でお食べましょう。

## 4月11日の給食メニュー



ご飯 エリンギのオイスターソース 餃子スープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	668
中	787

たんぱく質(g)

小	24.3
中	27.8



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) 豚肉(九州産) 餃子 味噌	米(宇佐産) 油 ごま油	人参(熊本県産) 玉ねぎ ねぎ(宇佐産) エリンギ(熊本県産) 赤ピーマン(熊本県産) キャベツ(福岡県産) もやし(中津市産) 椎茸(大分県産)

### ★栄養士のひとくちコメント★



エリンギは、ビタミンなどの栄養を豊富に含むヒラタケ科ヒラタケ属のきのこです。原産地は、イタリア、フランスなどと言われています。日本には天然のものはなく、お店で売られているのは人工栽培されたものです。



## 4月12日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」です♪

ご飯 ほうれん草のシソ和え 筑前煮 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	615
中	728

たんぱく質  
(g)

小	22.0
中	25.1



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) 鶏肉(九州産) シソひじき 竹輪 厚揚げ	米(宇佐産) ごま 里芋(九州産) 砂糖	人参(熊本県産) ほうれん草(九州産) ゴボウ レンコン インゲン 筍(九州産) コンニャク 椎茸(大分県産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

筑前煮に入っているれんこんは穴が開いていることから、見通しがよい  
と言われ、縁起物とされていて、お正月のおせち料理や、祝い事には欠  
かせない食材になっています。



## 4月13日の給食メニュー

ご飯 春巻き フォー 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	783
中	877

たんぱく質(g)

小	18.6
中	20.5



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) 豚肉 春巻き	米(宇佐産) 油 ごま油 フォー	人参 玉ねぎ ねぎ(宇佐産) もやし(中津市産) キクラゲ

### ★栄養士のひとくちコメント★

フォーはベトナム料理に使われている平たい米粉の麺です。

ベトナムでは、高級料理店から街の屋台まで、どこでも食べる程だそうです。フォーと同じようにお米から作られる麺には、ビーフンがあります。

## 4月16日の給食メニュー

ご飯 ニラ豚丼 春キャベツの塩こうじスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	684
中	805

たんぱく質(g)

小	22.6
中	25.9



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) 豚肉(九州産)	米(宇佐産) ゴマ油 砂糖	人参(長崎県産) 玉ねぎ ねぎ(宇佐産) キャベツ(福岡県産) 大根(豊後高田市産) しめじ(福岡県産) ニラ(大分県産) 椎茸(大分県産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

春にとれるキャベツは「春キャベツ」といって、葉の巻きがゆるく、歯ごたえもやわらかくて、独特の甘みがあります。ビタミンCや食物繊維が多く入っていて体の調子を整えてくれます。また胃腸を丈夫にするキャベジンも入っています。





## 4月17日の給食メニュー

ご飯 ジャージャーもやし 中華スープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	625
中	735

たんぱく質(g)

小	22.6
中	25.9



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 竹輪 味噌 豆腐	米(宇佐産) 砂糖 緑豆春雨 ごま油	人参(長崎県産) 玉ねぎ ねぎ(宇佐産) キクラゲ 椎茸(大分県産) モヤシ(中津市産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

モヤシは豆に水を与えて育てます。もやしの原料になる豆は1、  
緑豆2、ブラックマッペ3、大豆などがあります。昔は大豆が  
主流でしたが、最近は緑豆やブラックマッペなどの商品が出回り、  
現在では生産高の9割以上を占めています。



## 4月18日の給食メニュー

ご飯 ブロッコリーサラダ ハヤシライス 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	658
中	776

たんぱく質(g)

小	23.4
中	26.9



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	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) マッシュルーム コーン ブロッコリー

### ★栄養士のひとくちコメント★

ハヤシライスは明治に日本で考えられた料理です。名前の由来は、外国料理の「ハッシュドビーフ」が変化した説や早矢仕（はやし）さんが考案したという説など様々です。たくさんの玉ねぎを使用しますが、じっくりと炒めるので出来上がるころには溶け、ルウに甘みを出してくれます。



## 4月19日の給食メニュー



ふるさと給食



華やかご飯 さわらフライ 豚汁 お祝いデザート 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	757
中	856

たんぱく質(g)

小	29.7
中	32.9



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)	油	玉ねぎ
さわらフライ	お祝いデザート	ねぎ(宇佐産)
味噌		コンニャク
豆腐(宇佐産)		ごぼう
油揚げ		椎茸(大分県産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

豚肉にはビタミンB1がたくさん入っています。

ビタミンB1は、ごはんなどが体の中でエネルギーに

かわる手助けをしてくれます。

## 4月20日の給食メニュー

食パン フruits和え ミートスパゲティ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	658
中	727

たんぱく質(g)

小	24.2
中	26.6



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) 豚肉(大分県産) 鶏肉	食パン オリーブ油 カクテルゼリー スパゲティー	人参(熊本県産) 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム みかん パイン もも

### ★栄養士のひとくちコメント★

スパゲティー、マカロニ、ニョッキなどイタリア料理に用いる

小麦粉で作った麺類をパスタと言います。パスタという言葉は

イタリア語で生地を意味します。

## 4月23日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」です♪

ご飯 サバの味噌煮 けんちん汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	651
中	740

たんぱく質  
(g)

小	26.0
中	28.5



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) 鶏肉 サバの味噌煮 豆腐 油揚げ	米(宇佐産) じゃがいも	人参(熊本県産) ごぼう 大根(豊後高田市産) ねぎ(宇佐産) コンニャク

### ★栄養士のひとくちコメント★

けんちん汁に入っているじゃがいもの芽や青い皮の部分にはソラニンという毒が含まれており、これを食べるとめまいなどの症状がでます。

給食センターでは機械で皮をむいた後に、調理員さんが残っている皮や目の部分を丁寧にとっています。





## 4月24日の給食メニュー

ご飯 海藻とモヤシの香味塩サラダ マーボー大根 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	619
中	730

たんぱく質(g)

小	22.3
中	25.7



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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
豚肉(九州産)	ゴマ油	玉ねぎ
海藻サラダ	でん粉	ねぎ(宇佐産)
味噌	緑豆春雨	モヤシ(中津市産)
厚揚げ		大根(豊後高田市産)
		椎茸(大分県産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

サラダに入っているひじきは、日本で古くから食べられてきました。

遺跡の発掘物から縄文人も弥生人もひじきを食していたことが分かっ

ています。ひじきには骨や歯を強くするカルシウム、貧血を予防する

鉄分、おなかの掃除をしてくれる食物せんいがたくさん入っています。

## 4月25日の給食メニュー

ごはん 菜花サラダ カレー 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	674
中	792

たんぱく質(g)

小	22.6
中	26.0



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) 鶏肉	米(宇佐産) ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 砂糖	人参(熊本県産) 玉ねぎ 菜花 ほうれん草(九州産) コーン

### ★栄養士のひとくちコメント★

4月から6月は新玉ねぎがおいしい季節です。

玉ねぎは3000年以上も前から食べられていた

野菜で、なんとエジプトのピラミッドを作った

人達も玉ねぎを食べて力をつけていたと言われ

ています。



## 4月26日の給食メニュー

ピタパン 豚肉のソースマリネ ラビオリスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	654
中	773

たんぱく質(g)

小	24.9
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) 豚肉(九州産) ベーコン ラビオリ	ピタパン 砂糖	人参(熊本県産) 玉ねぎ キャベツ(鹿児島県産) アスパラ

### ★栄養士のひとくちコメント★

ラビオリは小麦と卵で作った皮にひき肉と野菜を混ぜた具をは挟んだイタリアの食べ物です。餃子に似ています。餃子のように一つ一つ包むのではなく、四角い大きな皮に具をおき、上からもう一枚皮をのせて小さく切って作ります。



## 4月27日の給食メニュー

ごはん ハンバーグのおろしソース

白菜と肉団子のスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	652
中	744

たんぱく質(g)

小	24.0
中	26.1



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) ハンバーグ 中華風つくね	米(宇佐産) ゴマ油 砂糖 緑豆はるさめ	人参(熊本県産) 玉ねぎ ニラ(大分県産) キクラゲ 白菜(熊本県産) 大根(豊後高田市産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

人参の栄養素といえば、カロテン。カロテンは体内で必要に応じて

ビタミンAに変わり、肌をつややかに保ったり、目の疲れを和らげ

てくれます。免疫力を高め、風邪の予防に効果的です。

