

12月3日の給食メニュー

ごはん ハンバーグのおろしソースかけ のっぺい汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	621
中	711

たんぱく質(g)

小	26.1
中	28.7



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) ハンバーグ かまぼこ 豆腐	米(宇佐産) 砂糖 でんぷん	人参(熊本県産) 大根(熊本県産) ゴボウ ねぎ(宇佐産) コンニャク 椎茸(大分県産) なめこ

★栄養士のひとくちコメント★

豆腐は大豆に含まれる栄養成分が消化・吸収しやすい状態になっているという特徴があります。夏は冷やっこ、冬は鍋料理など季節に応じておいしく食べられる豆腐を上手に利用しましょう。



12月4日の給食メニュー

ごはん ビビンバ 餃子スープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	664
中	786

たんぱく質(g)

小	23.2
中	26.8

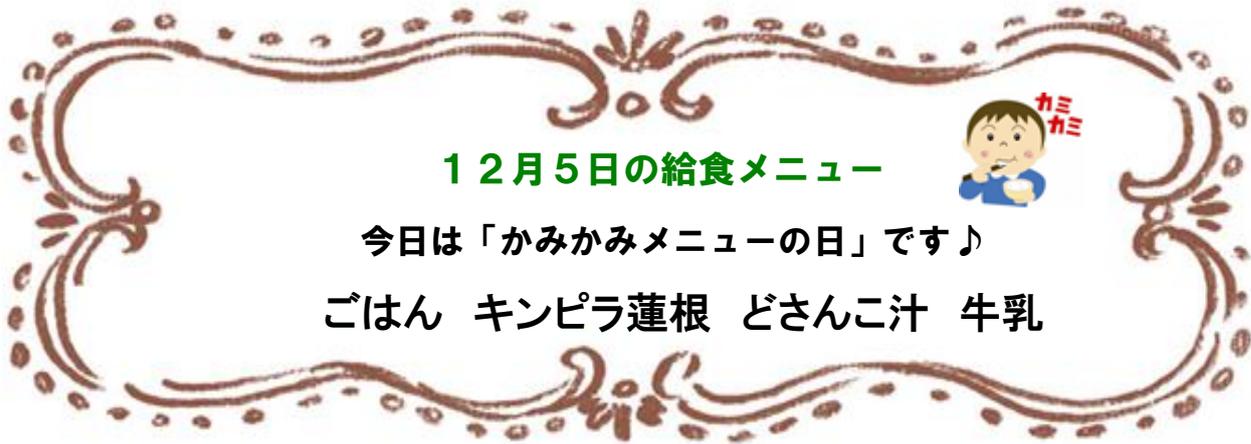


血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
豚肉(九州産)	砂糖	もやし(中津産)
餃子	ゴマ	ねぎ(宇佐産)
味噌	ごま油	椎茸(大分県産)
		キャベツ(福岡県産)
		玉ねぎ
		ほうれん草(九州産)
		筍

★栄養士のひとくちコメント★

白菜は水分の多い野菜ですが、ビタミンCやカリウムも含まれており、風邪予防には役立ちます。🥬

白菜一株におよそ80枚もの葉がまかれているそうです。



12月5日の給食メニュー

今日は「かみかみメニューの日」です♪

ごはん キンピラ蓮根 どさんこ汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	663
中	782

たんぱく質(g)

小	23.4
中	26.8



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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
豚肉(九州産)	砂糖	レンコン(大分県産)
油揚げ	ゴマ	ねぎ(宇佐産)
豆腐	ごま油	コンニャク
味噌	じゃがいも	インゲン
		玉ねぎ
		コーン

★栄養士のひとくちコメント★

れんこんは冬が旬の食べものです。穴が開いていることから「先が見える、見通しがきく」と縁起の良い食べ物とされ、おせち料理にはかかせません。れんこんを全国で一番作っているのは茨城県です。



12月6日の給食メニュー

ごはん ほうれん草のしそ和え 肉味噌おでん 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	739	小	27.0
中	872	中	31.4

アレルギー対応食



うずら卵を除去しています



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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
鶏肉(九州産)	砂糖	大根(熊本県産)
味噌	ゴマ	コンニャク
うずら卵	里芋(大分県産)	ほうれん草(九州産)
厚揚げ		
シソひじき		
竹輪		

★栄養士のひとくちコメント★

肉味噌おでんは里芋が入っています。里芋は、山でとれる「やまいも」に対し、里で作られることから、こう呼ばれるようになったそうです。さといもは秋から冬にかけてが旬なので、今からがとてもおいしい季節です。



12月7日の給食メニュー

ピタパン 鶏肉のソースマリネ 白菜のクリーム煮 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	617	小	25.5
中	731	中	29.6

アレルギー対応食



乳除去食の野菜スープです



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)	ピタパン	人参(熊本県産)
豚肉(九州産)	砂糖	玉ねぎ
鶏肉(九州産)	サツマイモ(宇佐産)	白菜(日田産)
		ねぎ(宇佐産)
		コーン

★栄養士のひとくちコメント★

ビタミンCは水にとけたり、料理による損失を受けやすかったりするのですが、さつまいもに含まれるビタミンCは、熱で壊れにくい性質があります。また、皮に近い部分に多いヤラピン(白い乳液状の成分)には便秘を改善する効果があります。



12月10日の給食メニュー

ごはん 焼売(2個) タイピーエン 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	692
中	791

たんぱく質(g)

小	22.2
中	24.0



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(九州産) 焼売 竹輪	米(宇佐産) 油 春雨 ごま油	人参(熊本県産) 玉ねぎ キャベツ(宇佐産) もやし(中津産) 椎茸(大分県産) ねぎ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

タイピーエンは中国の料理で縁起の良い食べ物です。麺が春雨で、たくさんの野菜や肉や魚介類が入っているので、お祝いの席で登場します。熊本県でよく食べられている料理です。



12月11日の給食メニュー

ごはん イワシのみぞれ煮 鶏ごぼう汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	627
中	722

たんぱく質(g)

小	25.3
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) 鶏肉(九州産) イワシのみぞれ煮	米(宇佐産) 白玉もち	人参(熊本県産) ごぼう 玉ねぎ ねぎ(宇佐産) エノキダケ(福岡県産)

★栄養士のひとくちコメント★

イワシは大きく3種類に分けられ、「まいわし」、「うるめいわし」、「かたくちいわし」があります。イワシというと、通称「まいわし」のことをさします。うるめいわしは、目がうるんでいるように見えることから、かたくちいわしは、上あごが大きくて、下あごが小さく、下あごしか動かないためこの名前がつけられました。



12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♪



少なめゆかりごはん ごぼうの唐揚げ きつねうどん 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	721
中	836

たんぱく質(g)

小	23.3
中	26.5



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) 油揚げ	米(宇佐産) うどん 砂糖 油	人参(熊本県産) 玉ねぎ 椎茸(大分県産) ねぎ(宇佐産) ごぼう

★栄養士のひとくちコメント★

ごぼうは、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。ごぼうは、その香りと味で料理をよりおいしくしてくれます。



12月13日の給食メニュー

ごはん 豚肉の生姜炒め キムチ鍋 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	656
中	747

たんぱく質(g)

小	21.4
中	23.3

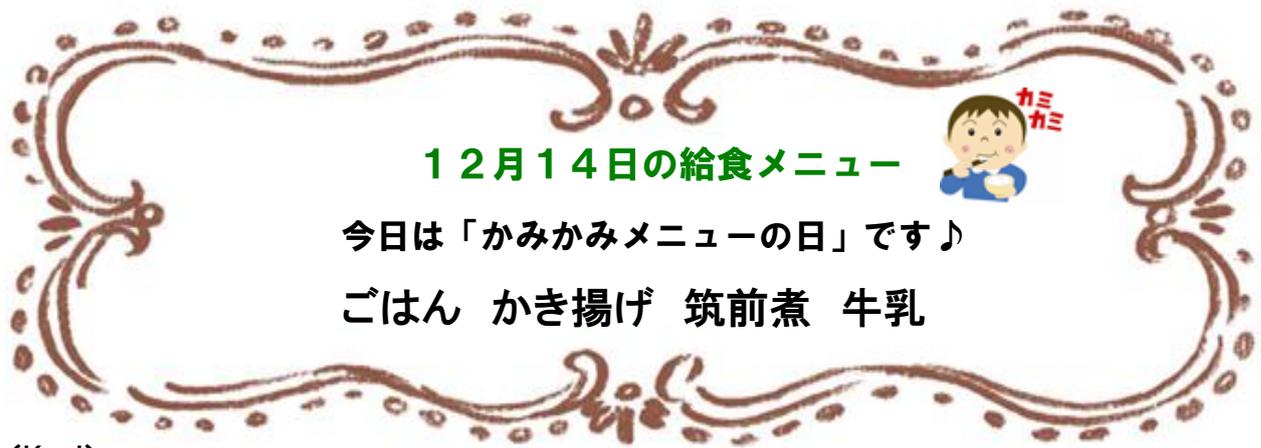


血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豚肉(九州産) 豆腐 味噌	米(宇佐産) 砂糖 おじゃが餅	人参(熊本県産) 玉ねぎ ピーマン(宮崎県産) 大根(熊本県産) 白菜(宇佐産) ねぎ(宇佐産) 白菜キムチ エノキダケ(福岡県産)

★栄養士のひとくちコメント★

白ねぎは伸びてくる部分に土をかけていくこと(土寄せ)で日に当たらず、白い部分が長くなります。「かもがねぎをしょって来る」とは、おいしい材料が一度に手に入るような、都合のよいことが起きることをいいます。また、ねぎにはビタミンCが多く、におい成分には体を温め、疲れをとる働きがあります。





12月14日の給食メニュー

今日は「かみかみメニューの日」です♪

ごはん かき揚げ 筑前煮 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	771
中	876

たんぱく質(g)

小	22.5
中	25.5



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) 竹輪 厚揚げ	米(宇佐産) 砂糖 油 でんぷん 里芋(大分県産)	人参(熊本県産) ごぼう レンコン(大分県産) 筍 コンニャク 椎茸(大分県産) 枝豆 かきあげ

★栄養士のひとくちコメント★

筑前煮は、大根、里芋、レンコン、ゴボウなど根菜類がたくさん入った煮物です。根菜類は、体を中からあたためてくれる働きがあります。食物繊維がたくさん入っているなのでおなかの調子を整えてくれます。



12月17日の給食メニュー

🍀 ふるさと給食 🍀

ごはん 大根の柚子和え ラッキースター入り☆パンプキンカレー 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	651
中	768

たんぱく質(g)

小	21.1
中	24.0



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(九州産)	米(宇佐産) 砂糖	人参(熊本県産) 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根(宇佐産) ゆず果汁(宇佐産) 枝豆

★栄養士のひとくちコメント★

12月22日は「冬至」です。冬至のことばの由来は、「日短きこと至る」という意味からきています。一年の中で一番昼が短く、夜が長い一日です。この日を境に、昼が次第に長くなり春がはじまります。食べると長生きすると言われるかぼちゃ、ゆずをお風呂にに入れて入るなど昔からの風習があります。



12月18日の給食メニュー
ごはん お魚カツ 豚汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	653
中	747

たんぱく質(g)

小	20.9
中	23.3



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) お魚カツ 豚肉(九州産) 豆腐 味噌	米(宇佐産) 油	人参(熊本県産) 大根(宇佐産) コンニャク ごぼう ねぎ(宇佐産) エノキダケ(福岡県産)

★栄養士のひとくちコメント★

秋から冬にかけてきのこのおいしい季節です。きのこは様々な種類がありますが、そのほとんどに「グアニル酸」といううま味成分を含んでいます。今日の豚汁には大分県産のしいたけが入っています。



12月19日の給食メニュー

チキンライス ささみレモン風味 ポトフ オムレット 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	794	小	30.3
中	894	中	32.5



乳・卵除去食のクリスマス カップデザート (いちごゼリー) です



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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
鶏肉(宮崎県産)	油	玉ねぎ
ベーコン	砂糖	かぶ(中津産)
ウィンナー	でん粉	カリフラワー
	じゃがいも	ブロッコリー
	オムレットケーキ	椎茸(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

かぶは日本で最も古くから食べられている野菜の1つで、春の七草の「ススナ」です。かぶは葉っぱも根っこもどちらも食べられます。葉っぱには肌をスベスベにする力があります。根っこには、風邪などの病気にかかりにくくしたり、胃の働きを助ける力があります。



12月20日の給食メニュー

食パン ブロッコリーのサラダ ナポリタンスパゲティ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	608
中	667

たんぱく質(g)

小	20.7
中	22.5



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) ベーコン ウインナー チキンハム	食パン オリーブ油 スパゲティ ドレッシング	人参(熊本県産) 玉ねぎ マッシュルーム コーン ピーマン(宮崎県産) ブロッコリー

★栄養士のひとくちコメント★

ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜です。ブロッコリーとキャベツは共通の祖先をもつ野菜で、カリフラワーはブロッコリーから生まれました。ブロッコリーのビタミンCはレモンと同じくらいあるのでかぜの予防にとっても役立ちます。

