

## 3月1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 竹輪の磯辺揚げ かき玉汁 雛あられ 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	684	小	25.4
中	776	中	27.9

アレルギー対応食



かき玉汁の卵除去食の澄まし汁です。

かき玉汁

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)
竹輪	天ぷら粉	玉ねぎ
青のり	油	ねぎ(宇佐産)
豚肉(大分県産)	雛あられ	椎茸(大分県産)
豆腐		
かまぼこ		
卵(宇佐産)		

### ★栄養士のひとくちコメント★

かき玉汁に入っているたまごは、宇佐市下乙女の梶原種鶏孵化場さんが、宇佐市で学校給食を食べているみなさんにたまご（約100kg・約1700個）を無償提供してくれました。感謝していただきましょう。



50kgを2人で、一つ一つ確認しながら割っています。



## 3月4日の給食メニュー

ご飯 豚肉のサイコロソテー 米粉のシチュー 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	715	小	30.3
中	844	中	35.0

アレルギー対応食



米粉シチューのバター・牛乳・生クリーム除去食  
野菜コンソメスープです。

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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
豚肉(九州産)	砂糖	玉ねぎ
鶏肉(大分県産)	でんぶん	パセリ(大分県産)
豆乳(大分県産)	じゃがいも	しめじ(福岡県産)
生クリーム(九州産)	米粉(大分県産)	
	バター(九州産)	

### ★栄養士のひとくちコメント★

米粉は、お米を粉にしたものです。米粉は水をよく吸うので、クッキーやケーキを作るときに使うと、ダマになりにくいのが特徴です。揚げ物の衣に使うとサクッとした食感に仕上がります。今日の米粉は大分県産です。

## 3月5日の給食メニュー

### ふるさと給食

少なめゆかりごはん 高菜とコンニャクの炒め物 五目うどん 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	554
中	653

たんぱく質(g)

小	19.5
中	22.2



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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
鶏肉(宮崎県産)	砂糖	シソ
油あげ	ごま油 うどん(宇佐産)	高菜漬け(大分県産) コンニャク 枝豆 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★

今日は「ふるさと給食の日」です。米、五目うどんに入っている味一ねぎとうどんの麺が宇佐市産です。宇佐市は大分県内の麦の生産量の4割を占めています。11月頃に種まきをし、6月頃に麦を収穫することができます。

## 3月6日の給食メニュー

ご飯 鶏の唐揚げ(2個) 白玉スープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	762
中	862

たんぱく質(g)

小	27.1
中	29.0



♪お祝いケーキ♪ (o^-^o^-^o)  
今日は中学校のみです。  
小学校は20日です。

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)	でんぶん	玉ねぎ
豚肉(九州産)	米粉(大分県産)	ねぎ(宇佐産)
	油	椎茸(大分県産)
	白玉餅	

### ★栄養士のひとくちコメント★

今日の給食は、中学3年生のリクエストメニューの鶏のからあげです。

大分県は一般家庭における鶏肉の消費量が全国トップクラスです。

中でも、大分県北部は鶏のからあげ専門店が多く、激戦区として有名です。

宇佐市は「からあげ専門店 発祥の地」として知られています。



## 3月7日の給食メニュー

### ご飯 かりこりキュウリ 肉豆腐 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	630
中	743

たんぱく質(g)

小	21.2
中	24.2



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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
豆腐	砂糖	キュウリ(宇佐産)
豚肉(大分県産)	ゴマ ゴマ油 マロニー	玉ねぎ しめじ(福岡県産) コンニャク ねぎ(宇佐産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

給食では、料理に「みりん」をよく使っています。日本では戦国時代、みりんは調味料としてではなく、甘味のある高級なお酒として飲まれていました。みりんには、料理に照りやつやを出したり、コクやうま味を引き出したりする働きがあります。

## 3月8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 鶏のゴマ焼き さつま汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	701
中	795

たんぱく質(g)

小	27.2
中	29.4



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)	砂糖	白菜(長崎県産)
豚肉(九州産)	ゴマ	大根(豊後高田市産)
豆腐	さつまいも(熊本県産)	椎茸(大分県産)
味噌		ねぎ(宇佐産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

私たちが普段口にしているゴマは、ごまという植物の種です。種の外の皮の色によって、黒ごま、白ごま、金ごまに分類されていて3000種類ほどあると言われています。ゴマには、脂質・たんぱく質・炭水化物・ビタミン・ミネラル・食物繊維と、私たちの体に必要な栄養素がぎっしりつまっています。

## 3月11日の給食メニュー

ご飯 豚肉の生姜炒め 魚そうめん汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	588
中	689

たんぱく質(g)

小	21.7
中	24.6



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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
豚肉(大分県産)	砂糖	玉ねぎ
鶏肉(大分県産)		サヤインゲン
かまぼこ		エノキダケ(福岡県産)
お魚パスタ		ねぎ(宇佐産)
豆腐(大分県産)		

### ★栄養士のひとくちコメント★

生姜は熱帯アジア原産の野菜で、日本では古くから栽培され、主に香辛料として利用されています。しょうがには、血液の流れを良くして、体を温める働きがあります。

また、殺菌力が強いので、暑い時期に食べ物が傷むのを防ぐ働きがあります。





## 3月12日の給食メニュー

今日は「かみかみメニュー」「野菜たっぷり給食」の日です♪

ご飯 ごぼうチップス 八宝菜 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	645
中	761

小	21.4
中	24.5

アレルギー対応食



八宝菜から海老を除去しています。

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)
豚肉(大分県産)	でん粉	ゴボウ
海老	米粉(大分県産)	玉ねぎ
かまぼこ	油	白菜(長崎県産)
	ごま油	筍
		チンゲン菜(宮崎県産)
		コーン
		きくらげ

### ★栄養士のひとくちコメント★

八宝菜の「八」は「8種類」という意味ではなく「多くの」という意味です。今日は白菜を使っています。白菜にはうま味成分のグルタミン酸が多く含まれています。うま味は特に芯の部分に多く、煮込むとやわらかくなり、甘味も出てきます。

## 3月13日の給食メニュー

ご飯 豚キムチ 中華コーンスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	588
中	690

たんぱく質(g)

小	17.2
中	19.2



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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
豚肉(大分県産)	砂糖	玉ねぎ
ベーコン	ゴマ ごま油 でんぶん	ニラ(大分県産) 白菜キムチ(九州産) 小松菜(九州産) しめじ(福岡県産) コーン

### ★栄養士のひとくちコメント★

中華コーンスープには、小松菜が入っています。小松菜は、江戸時代に現在の東京・小松川あたりで栽培されていたことから名づけられました。小松菜は貧血予防の働きがある鉄や、骨や歯を丈夫にする働きがあるカルシウムをほうれんどうり多く含んでいます。





## 3月14日の給食メニュー

### おおいたラグビーワールドカップ学校給食の日

ごはん フルーツのココナッツミルク和え ミートボールカレー 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	704
中	830

たんぱく質(g)

小	19.9
中	22.7



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) 肉団子	米(宇佐産) じゃがいも 砂糖	人参(熊本県産) 玉ねぎ みかん 桃 パインアップル マンゴー ココナッツミルク

### ★栄養士のひとくちコメント

今年、「ラグビーワールドカップ2019」日本大会が行われます。今日の給食は大分県で試合を行う「フィジー共和国」の料理です。フィジーは南太平洋に位置し、大小300以上の島国です。ココナッツミルクを使った料理が多くあり、シチューや和え物に入れることもあります。また、カレー味の料理を食べる機会も多いそうです。



## 3月15日の給食メニュー

食パン 大学芋 春キャベツのスープ

いちごジャム 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	548
中	592

たんぱく質(g)

小	15.7
中	16.4



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)	食パン	人参(熊本県産)
鶏肉(大分県産)	ジャム	玉ねぎ
ベーコン	サツマイモ(大分県産) 油 ごま	大根 キャベツ(宇佐産) アスパラガス

### ★栄養士のひとくちコメント★

大学芋は、切ったサツマイモを油で揚げ、甘いみつをからめてゴマをまぶした料理です。大正時代から昭和時代にかけて、大学生の間で人気があったことから「大学芋」と呼ばれるようになったそうです。今日のサツマイモは大分県産です。





## 3月18日の給食メニュー

今日は「かみかみメニューの日」&

ふるさと給食

ご飯 サバの生姜煮 団子汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	671
中	768

たんぱく質(g)

小	24.4
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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
油あげ	やせうま(宇佐産)	大根(豊後高田市産)
味噌		白菜(長崎県産)
豚肉(大分県産)		コンニャク
サバの生姜煮		ごぼう(九州産)
		椎茸(大分県産)
		ねぎ(宇佐産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

今日は「ふるさと給食の日」です。米、団子汁に入っている味一ねぎとやせうまが宇佐市産です。小麦粉は、入っているたんぱく質の量により強力粉、中力粉、薄力粉に分けられ、麺をつくるときは伸びのよい中力粉を使うことが多いです。

## 3月19日の給食メニュー

ご飯 ツナ和え じゃが芋のそぼろ煮 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	662
中	780

たんぱく質(g)

小	25.2
中	29.0



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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
ツナ	砂糖	ほうれん草(九州産)
鶏肉(大分県産)	ゴマ	モヤシ(中津市産)
厚揚げ	じゃが芋	玉ねぎ
天ぷら		コンニャク
		枝豆

### ★栄養士のひとくちコメント★

じゃが芋は、春と秋が旬です。春にとれたものは「新じゃが」とも呼ばれます。

じゃが芋に多く含まれている栄養素は、「炭水化物」です。炭水化物は、主に体の中でエネルギーのもとになります。体を動かすパワーのもとになります。また、脳が働くエネルギーのもとになります。いもの栄養をもらって、「パワー全開！」といきましょう。



## 3月20日の給食メニュー

ご飯 ほうれん草のソテー ポークシチュー

お祝いケーキ(小学校のみ) 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	791
中	806

小	21.7
中	22.9

アレルギー対応食



お祝いケーキ 卵・乳抜き。



ポークシチュー

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)
ベーコン	じゃが芋	ほうれん草(九州産)
豚肉(大分県産)	(ケーキ)	コーン しめじ(福岡県産) 玉ねぎ

### ★栄養士のひとくちコメント★

ポークとは豚肉のことです。豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、ごはんやパンなどに含まれている糖質が体の中でエネルギーにかわるときに必要なビタミンです。また、疲労回復に役立ちます。

## 3月22日の給食メニュー

フォカッチャ 鮭のピザ焼き マカロニスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	467
中	542

たんぱく質(g)

小	26.9
中	29.4



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)	フォカッチャ	人参(熊本県産)
鮭	マカロニ	カラーピーマン
チーズ		玉ねぎ
鶏肉(大分県産)		キャベツ(中津市産)
ソーセージ		アスパラ

### ★栄養士のひとくちコメント★

鮭のピザ焼きは、鮭にトマトケチャップとカラーピーマン、チーズを乗せて焼いています。フォカッチャやマカロニ、トマトはイタリアでよく食べられている料理や食材です。イタリア料理は、ギリシャ料理、スペイン料理、モロッコ料理とともに「地中海の食事」として、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。



## 3月25日の給食メニュー

ごはん ハンバーグのきのこソースかけ

ごま入り わかめスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	654
中	740

たんぱく質(g)

小	24.3
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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
ハンバーグ	砂糖	しめじ(福岡県産)
豚肉(大分県産)	でんぶん	エリンギ(熊本県産)
かまぼこ	ごま	玉ねぎ
わかめ	ごま油	たけのこ
	春雨	ねぎ(宇佐産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

ハンバーグにかけてあるきのこソースは、しめじとエリンギを使っています。エリンギは、ヨーロッパ原産のきのこで、日本で栽培されるようになったのは1990年代 前半です。歯ざわりがよく、くせがないために急速に普及しました。

