

5月7日の給食メニュー

ご飯 キーマカレー おじゃが餅スープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 643 |
| 中 | 760 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 18.7 |
| 中 | 21.4 |



| 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) 豚肉(大分県産) | 米(宇佐産) おじゃが餅 | 人参(熊本県産) 玉ねぎ(大分県産) コーン ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産) |



★栄養士のひとくちコメント★

キーマカレーはインド料理で、ひき肉を使ったカレーです。

名前の「キーマ」はヒンディー語で細切れの肉やひき肉を

意味します。ひき肉にあわせて人参や玉ねぎもみじん切り

にして入っているので野菜もたくさん食べることができます。



5月8日の給食メニュー

ご飯 ハンバーグのきのこのソース 生のりの味噌汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 636 |
| 中 | 723 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 27.3 |
| 中 | 29.9 |



| 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) ハンバーグ 海苔(宇佐産) 油あげ 豆腐 味噌 | 米(宇佐産) 砂糖 でん粉 | 人参(熊本県産) しめじ(福岡県産) エリンギ(長崎県産) 椎茸(大分県産) 大根(熊本県産) ねぎ(宇佐産) |



★栄養士のひとくちコメント★

生のりは豊前海でとれたものです。のりの養殖は①遠浅な海であること
②潮の流れによって適度な水の交換ができること③のりが育つために必要な栄養が運ばれること、この3つの条件がそろわないといけません。
生のりのはのりの養殖をしているところでしか手に入らない貴重な食材です。



5月9日の給食メニュー

食パン さつま黄な粉 塩麴スープ いちごジャム 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 546 |
| 中 | 588 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 18.6 |
| 中 | 19.7 |



| 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) 黄な粉 鶏肉(宮崎県産) | 食パン 砂糖 サツマイモ 油 ジャム | 人参(熊本県産) 玉ねぎ(大分県産) キャベツ(福岡県産) ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産) |



★栄養士のひとくちコメント★

サツマイモには、食物繊維とヤラピンという成分が多く含まれています。

どちらもおなかの調子をととのえてくれます。ヤラピンは皮の近くに多

くあるので、サツマイモは皮ごと食べるのがおすすめです。🍠



5月10日の給食メニュー

ご飯 ナムル マーボー豆腐 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 627 |
| 中 | 740 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 24.0 |
| 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) 豆腐 豚肉(大分県産) 味噌 | 米(宇佐産) 春雨 ドレッシング ごま油 でん粉 | 人参(熊本県産) ほうれん草 もやし(中津市産) 玉ねぎ(大分県産) ねぎ(宇佐産) しめじ(福岡県産) |



★栄養士のひとくちコメント★

マーボー豆腐にはトウバンジャンやテンメンジャンといった中国の辛い調味料が使われています。トウバンジャンは発酵させたそら豆に唐辛子を加えた調味料。テンメンジャンは小麦粉と塩と麴で作られた甘い味噌です。



5月13日の給食メニュー

紅鮭菜飯 揚げ麺のあんかけ 柏餅 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 760 |
| 中 | 883 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 21.5 |
| 中 | 24.3 |



| 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) 鮭 豚肉(大分県産) 竹輪 | 米(宇佐産) 麺 油 デンプン 柏餅 | 人参(熊本県産) 青菜 玉ねぎ(宇佐産) キャベツ(福岡県産) もやし(中津産) チンゲン菜 椎茸(宇佐産) 筍 |



★栄養士のひとくちコメント★

今日は端午の節句(こどもの日)の行事 食としてかしわ餅をつけています。かしわ餅は子どもが無事に育ちますように、との願いが込められている食べ物です。かしわ餅に巻かれている柏の葉は春の新芽が出るまで古い芽が残っていることから、縁起のいい葉とされています。



5月14日の給食メニュー

ご飯 キュウリのゆかい和え ジャガイモの南蛮煮 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 618 |
| 中 | 727 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 21.4 |
| 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) 鶏肉(宮崎県産) 厚揚げ てんぷら | 米(宇佐産) ゴマ ジャガイモ(長崎県産) 砂糖 | 人参(熊本県産) キュウリ(宇佐産) シソ コンニャク 枝豆 玉ねぎ(大分県産) |



★栄養士のひとくちコメント★

じゃが芋はビタミンが多いことから、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。ビタミンCは風邪をひきにくくしたり、肌をきれいにする効果があります。じゃが芋は品種がたくさんあり、料理によって使い分けます。今日のような煮物料理には「メークイン」という品種が適しています。





5月15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

ご飯 しらすオムレツ 野菜スープ 牛乳



エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

| | |
|---|-----|
| 小 | 694 |
| 中 | 779 |

| | |
|---|------|
| 小 | 18.0 |
| 中 | 20.1 |

アレルギー対応食



しらすオムレツの代替食
イワシとお肉のハンバーグ



| 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) オムレツ ウインナー | 米(宇佐市産) 砂糖 | にんじん(熊本県産) 玉ねぎ(大分県産) キャベツ(宮崎県産) コーン しめじ(福岡県産) アスパラ |



★栄養士のひとくちコメント★

今日は「おおいたラグビーワールドカップ学校 給食」の日です。
今回は大分で試合を行うニュージーランドの料理です。
しらすを卵でとじた「しらすオムレツ」は、ニュージーランドで人気の家庭料理です。ニュージーランドはラグビーが強いことで有名ですが、羊の数が人の数よりも多いことでも有名です。



5月16日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」
& 「野菜たっぷり給食の日」です。



ご飯 ツナ和え 鶏すき焼き 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 593 |
| 中 | 697 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 23.7 |
| 中 | 27.2 |



| 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) ツナ 豆腐 鶏肉(宮崎県産) | 米(宇佐産) 砂糖 ゴマ | 人参(熊本県産) ほうれん草(九州産) もやし(中津産) 玉ねぎ(大分県産) ねぎ(宇佐産) 大根(熊本県産) ゴボウ(九州産) コンニャク |



★栄養士のひとくちコメント★

ツナ缶はまぐろで作られます。身を蒸し煮して、調味料や油といっしょに缶に詰めます。これを真空状態にして密封、加熱し、殺菌します。こうすることで、長く保存できる食材になります。



5月17日の給食メニュー

ピタパン ケバブ オニオンスープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 480 |
| 中 | 565 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 21.6 |
| 中 | 25.3 |



| 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) | ピタパン オリーブ油 パン粉 | 人参(熊本県産) 玉ねぎ(大分県産) トマト パプリカ ピーマン(鹿児島県産) パセリ(大分県産) |



★栄養士のひとくちコメント★

ケバブは中東で食べられる肉料理です。
ローレル、パプリカ、チリパウダーといった香辛料を使って
スパイシーに仕上げています。ピタパンにはさんでいっしょ
に食べるとおいしいですよ。



5月20日の給食メニュー

ご飯 ささみチーズフライ ミネストローネ 牛乳

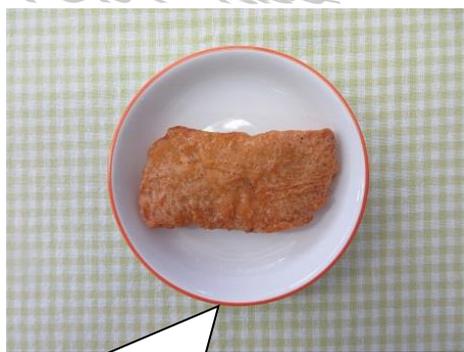


エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

| | |
|---|-----|
| 小 | 816 |
| 中 | 918 |

| | |
|---|------|
| 小 | 23.2 |
| 中 | 25.4 |

アレルギー対応食



ささみチーズフライの代替食
クリスピーチキンです(∇∇)



| 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(大分県産) | マカロニ | 玉ねぎ(大分県産) |
| ベーコン | 砂糖 | キャベツ(鹿児島県産) |
| ささみチーズフライ | 油 | しめじ(福岡県産) |
| | | 枝豆 |
| | | トマト |



★栄養士のひとくちコメント★

ミネストローネは主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。
使う野菜も季節や地方によってさまざまで、給食には野菜、肉、
マカロニを入れています。マカロニは「シェルマカロニ」といっ
て貝がらの形に似たマカロニが入っています。



5月21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 浦上そばろ 山菜うどん 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 566 |
| 中 | 667 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 19.2 |
| 中 | 21.6 |



| 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) 天ぷら 鶏肉(宮崎県産) | 米(宇佐産) 砂糖 うどん(宇佐産) | 人参(熊本県産) ゴボウ コンニャク もやし(中津産) 玉ねぎ(大分県産) ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産) 山菜 |



★栄養士のひとくちコメント★

浦上そばろは長崎の郷土料理です。材料を細かく切って炒めることを「おぼろ」といい、その言葉が変化したものです。浦上に伝えられたので「浦上そばろ」という名前になったそうです。



5月22日の給食メニュー

ご飯 フルーツ和え カレー 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 757 |
| 中 | 894 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 18.6 |
| 中 | 21.3 |



| 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(大分県産) 豆乳 | 米(宇佐産) じゃが芋(長崎県産) 砂糖 ゼリー | 人参(熊本県産) 玉ねぎ(大分県産) 黄桃 みかん パイナップル |



★栄養士のひとくちコメント★

カレーといえばインドをイメージするかもしれませんが、実は明治時代にイギリスから伝わったとされています。カレーは胃腸の働きをよくしてくれます。消化を助けるためによ〜くかんで食べましょう。



5月23日の給食メニュー

ご飯 かつおの生姜煮 ヘルシー回鍋肉 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 750 |
| 中 | 871 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 33.9 |
| 中 | 37.4 |



| 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) かつお 豚肉(大分県産) 厚揚げ | 米(宇佐産) でん粉 砂糖 | 人参(熊本県産) ねぎ(宇佐産) ピーマン(鹿児島県産) しめじ(福岡県産) 玉ねぎ(大分県産) キャベツ(福岡県産) |



★栄養士のひとくちコメント★

ホイコーローはテンメンジャンという甘辛い味噌が味付けの中心となっています。豚肉、ピーマン、キャベツなど野菜もたくさん入っています。ご飯がすすむ味付けになっているのでごはんも残さず食べましょう。



5月24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 キャベツのメンチカツ 五月汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 655 |
| 中 | 742 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 21.7 |
| 中 | 24.1 |



| 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) メンチカツ 油揚げ 味噌 豆腐 魚そうめん ワカメ | 米(宇佐産) 油 | 人参(熊本県産) 筍(九州産) エノキダケ(福岡県産) ねぎ(宇佐産) |



★栄養士のひとくちコメント★

五月汁に入っている筍は孟宗竹のたけのこで、中国から沖縄に伝わり、

薩摩藩から持ち込まれたと言われてています。

筍は他にも真竹や破竹、北国では山菜として笹の仲間のネマガリタケ

の筍がよく食べられています。



5月27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 和風フライドチキン のっぺい汁 牛乳



| | |
|---|-----|
| 小 | 600 |
| 中 | 682 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 21.7 |
| 中 | 23.8 |

| 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(宮崎県産) フライドチキン(大分県産) 豆腐 | 米(宇佐産) 油 でんぷん | 人参(熊本県産) ゴボウ(九州産) 椎茸(大分県産) コンニャク 大根(熊本県産) ねぎ(宇佐産) |



★栄養士のひとくちコメント★

ゴボウのアクに含まれるポリフェノールは肉や魚の臭みをとってくれる効果があります。食物繊維もたっぷりでおなかの中のお掃除をしてくれます。歯ごたえのある食材なのでよくかんで食べましょう。



5月28日の給食メニュー

ご飯 ツナコーンそばろ 汁ビーフン 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 585 |
| 中 | 688 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 21.9 |
| 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) ツナ 豚肉(大分県産) かまぼこ | 米(宇佐産) 砂糖 ビーフン ごま | 人参(熊本県産) インゲン コーン 玉ねぎ(宇佐産) キャベツ(福岡県産) 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。「ちくわの新茶あげ」に使われている粉茶は宇佐市産です。粉茶にはビタミンCやカテキンなどが含まれていて、病気に負けない体をつくるのに役立ちます。普段、お茶を飲むときには葉は捨てますが、今日の給食はお茶の葉を食べることでその栄養をまるごととることができます。



5月30日の給食メニュー

食パン キャベツサラダ ミートスパゲティ 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 577 |
| 中 | 636 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 22.9 |
| 中 | 25.4 |



| 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) ハム 大豆 鶏肉(宮崎県産) 豚肉(大分県産) | 食パン オリーブ油 ドレッシング スパゲティ | 人参(熊本県産) キャベツ(中津産) コーン 玉ねぎ(宇佐産) グリーンピース トマト マッシュルーム |



★栄養士のひとくちコメント★

スパゲティはイタリア料理で使われる麺で、パスタの仲間です。

サラダでおなじみのマカロニやニョッキ、ペンネもパスタの仲間

になります。スパゲティはうどんや中華めんに比べてたんぱく質

やビタミン、ミネラルが多い食品です。



5月29日の給食メニュー

ふるさと給食

ご飯 竹輪の新茶揚げ 新玉ねぎの味噌汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 632 |
| 中 | 719 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 22.9 |
| 中 | 25.0 |



| 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) 竹輪 油揚げ 豆腐 味噌 | 米(宇佐産) てんぷら粉 油 | 人参(熊本県産) 新茶(宇佐産) 玉ねぎ(宇佐産) エノキダケ(福岡県産) ねぎ(宇佐産) |



★栄養士のひとくちコメント★

ビーフンはベトナム料理に使われる米粉の麺です。米粉は米を粉にしたもので、日本では昔から団子や餅、せんべいなどに使われていました。近年はパンやクッキーなども小麦粉の代わりに米粉を使ってつくられるようになりました。



5月31日の給食メニュー

ごはん 春巻き 中華コーンスープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 699 |
| 中 | 788 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 17.2 |
| 中 | 18.9 |



| 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) 春巻き ベーコン | 米(宇佐産) 油 でんぷん | 人参(熊本県産) 小松菜(宮崎県産) 玉ねぎ(宇佐産) しめじ(福岡県産) コーン |



★栄養士のひとくちコメント★

給食のご飯には、宇佐市産のお米が使われています。

宇佐市は大分県で一番お米が作られている地域です。

お米には熱や力になる炭水化物が多く含まれています。

勉強や運動をするエネルギーの源になるので残さず食

べましょう。

