

6月3日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」



ご飯 高菜炒め 餃子スープ 牛乳



小	640
中	754

たんぱく質(g)

小	20.2
中	22.9

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(鹿児島県産) 餃子 味噌	米(宇佐産) ゴマ ごま油	人参(熊本産) 玉ねぎ(宇佐産) ねぎ(宇佐産) 筍 高菜(大分県産) 枝豆 キャベツ(熊本県産) きくらげ



★栄養士のひとくちコメント★

味噌は、日本を代表する発酵調味料のひとつです。全国の気候や原料、作り方の違いにより様々な味噌があります。大豆に「こうじ」入れて発酵させますが、このこうじが米の場合は米みそ、麦の場合は麦みそ、豆の場合は豆みそと呼ばれます。



6月4日の給食メニュー

ごはん コロッケ 肉豆腐 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	788
中	897

たんぱく質(g)

小	24.1
中	27.0



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(熊本県産) 焼き豆腐	米(宇佐産) 油 コロッケ マロニー 砂糖	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) 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★

ネギは緑のやわらかい部分を食べる「葉ねぎ」と土をよせて白い部分を長く育てる「根深ねぎ」の2種類があります。香りが食欲をそそるので、うどんの薬味に使ったり、魚や肉のにおいをとるときにも使われます。給食センターでは1年を通して宇佐市産のねぎを使っています。



6月5日の給食メニュー

ご飯 サバのみぞれ煮 けんちん汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	652
中	742

たんぱく質(g)

小	27.5
中	30.1



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) サバ 油揚げ 豆腐	米(宇佐産) 里芋(大分県産)	人参(熊本県産) 大根(竹田産) コンニャク ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産) ごぼう(九州)



★栄養士のひとくちコメント★

さばやいわしなど、魚のあぶらにはDHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれています。これは脳に関係があり、記憶力や学習能力が高まる効果があるといわれています。



6月6日の給食メニュー

フオカッチャ チキンナゲット(2個)

ポークビーンズ 一食ケチャップ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	616
中	715

たんぱく質(g)

小	24.0
中	27.4



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(熊本県産) ベーコン 大豆(宇佐産) チキンナゲット	フオカッチャ じゃが芋(長崎県産)	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) ブロッコリー トマト

★栄養士のひとくちコメント★

今日のポークビーンズの大豆は宇佐市産の大豆です。

給食センターの近くにあるお店で乾燥大豆を柔らかく水煮に
してもらいます。朝、持ってきた時はあたたかい出来立てを
使っています。



6月7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 ひじきの炒め煮 豚汁 牛乳



小	727
中	858

たんぱく質(g)

小	26.2
中	30.5

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(鹿児島県産) 鶏肉(九州産) ひじき(大分県産) 味噌 油揚げ 大豆(宇佐産)	米(宇佐産) 砂糖	人参(熊本県産) 大根(熊本県産) 枝豆 椎茸(大分県産) コンニャク ねぎ(宇佐産) エノキダケ(福岡県産) かぼちゃ(宇佐産) ごぼう(九州産)



★栄養士のひとくちコメント★

昔からひじきを食えると長生きできるといわれています。
ひじきは、茎の部分だけにしたものを長ひじき、葉の部分だけにしたものを芽ひじきといいます。長ひじきは比較的歯ごたえがあり、芽ひじきは口あたりのよい触感を持っています。



6月10日の給食メニュー

ご飯 カボス和え 肉じゃが ソフール 牛乳



エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	714	小	22.8
中	828	中	25.6

アレルギー対応食



ソフールの代替食
ぶどうゼリーです(＾＾)

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)
豚肉(鹿児島県産)	砂糖	きゅうり(宇佐産)
天ぷら	ゴマ	玉ねぎ(宇佐産)
ソフール	じゃが芋(長崎県産)	コンニャク
		枝豆
		かぼす果汁(大分県産)



★栄養士のひとくちコメント★

みなさんは一回の食事でどのくらいかんで食べていますか？
よくかんで食べると歯が丈夫になる、脳の働きが活発になる、
病気の予防になるなど、体にとってもよい効果があります。
よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。



6月11日の給食メニュー

食パン フルーツ和え ナスのミートスパゲティ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	624
中	688

たんぱく質(g)

小	21.8
中	23.7



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) 豚肉(九州産)	食パン 砂糖 スパゲティ	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) なす(熊本県産) しめじ(福岡県産) みかん 黄桃 パイン トマト



★栄養士のひとくちコメント★



ナスは、体を冷やす働きがあり、体のほていやのぼせをしずめてくれます。

ナスは油と大変相性がよく、油でなすを炒めたり揚げたりすると、ナスの味がまろやかになり大変おいしくなります。

今日はミートスパゲティに入っていますよ。



6月12日の給食メニュー

ご飯 唐揚げ(2個) すまし汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	682
中	765

たんぱく質(g)

小	29.6
中	32.1



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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
鶏肉(宮崎県産)	油	玉ねぎ(宇佐産)
豆腐	砂糖	コンニャク
かまぼこ	米粉(大分県産)	ねぎ(宇佐産)
	でん粉	



★栄養士のひとくちコメント★

すまし汁は昆布とカツオ節でダシをとっています。

昆布のグルタミン酸と魚のイノシン酸という異なる2つの

成分の相乗効果で、すまし汁はうす味でもおいしく食べる

ことができます。



6月13日の給食メニュー

ご飯 鶏そぼろ 味噌ワントンスープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	608
中	716

たんぱく質(g)

小	20.8
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(九州産) 豚肉(鹿児島県産) 味噌	米(宇佐産) 砂糖 ワントン	人参(熊本県産) コーン ねぎ(宇佐産) インゲン もやし(中津産) 椎茸(大分県産) キャベツ(鹿児島県産)



★栄養士のひとくちコメント★

キャベツの葉は一玉に約50枚くらいあります。キャベツは大きめの葉1枚で1日に必要なビタミンCの20%が摂取できるといわれるほど栄養に富んだ野菜です。



また、キャベツを食べると胃が元気になります。



6月14日の給食メニュー

ご飯 鮭の塩焼き うま煮 牛乳



エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	743	小	34.7
中	858	中	38.3

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)
鮭	砂糖	コンニャク
ワカメ	じゃが芋(長崎県産)	枝豆
鶏肉(九州産)		
厚揚げ		
竹輪		
うずら卵		



★栄養士のひとくちコメント★

鮭は川で生まれ、海に出て大きく育ちます。そして数年後、卵を産むためにまた生まれた川に戻っていきます。鮭には体によいあぶらがたくさん入っています。ちなみに鮭の身の紅色は、アスタキサンチンという色素によるものです。



6月17日の給食メニュー

ご飯 ころころサラダ ポークカレー 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	754
中	888

たんぱく質(g)

小	21.7
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) 豚肉(鹿児島県産) ハム	米(宇佐産) 砂糖 じゃが芋(長崎県産) ドレッシング	人参(熊本県産) 玉ねぎ コーン ブロッコリー



★栄養士のひとくちコメント★

コロコロサラダにはブロッコリー、コーン、ハムが入っています。

私たちはブロッコリーの花が咲く前のつぼみを食べています。

収穫せずにそのままにしておくと、薄い黄色の花が咲きます。



6月18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 豚キムチ 鶏ごぼう汁 牛乳



小	625
中	737

たんぱく質(g)

小	20.7
中	23.7

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) 豚肉(鹿児島県産) 鶏肉(九州産)	米(宇佐産) 砂糖 ごま ごま油 白玉餅	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) ニラ(熊本県産) ごぼう(九州産) ねぎ(宇佐産) エノキダケ(九州産) キムチ



★栄養士のひとくちコメント★

豚キムチに入っているニラは、人参などと同じで色の濃い野菜です。

ビタミンAがたっぷり入っています。ニラの香りは「硫化アリル」

という物質です。硫化アリルは血液をサラサラにする働きがあります。



6月19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 ごぼうのゴマダレ揚げ わかめ汁 牛乳



小	614
中	721

たんぱく質(g)

小	25.5
中	29.5

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)
鶏肉(九州産)	砂糖	ゴボウ(九州産)
豆腐	油	小松菜(宮崎県産)
かまぼこ	米粉(大分県産)	エノキダケ
ワカメ	ゴマ	ねぎ(宇佐産)
竹輪	でん粉	



★栄養士のひとくちコメント★

ゴマの原産地はアフリカですが、世界中で食べられています。

日本には中国から伝わり、奈良時代にはすでに栽培されてい

ました。「ごまをする」「ごまかす」など、「ごま」を使ったさ

まざまな言葉も生まれています。



6月20日の給食メニュー

ふるさと給食

ご飯 かりこりキュウリ ピリ辛すき焼き 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	624
中	711

たんぱく質(g)

小	20.6
中	22.6

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(鹿児島県産) 焼き豆腐	米(宇佐産) 砂糖 ごま ごま油	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) ねぎ(宇佐産) コンニャク きゅうり(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。宇佐市産のキュウリを使っています。

キュウリは水分の多い食べ物で、体の中の熱をとってくれる働きが

あります。暑くなるこの時期は飲み物からの水分補給だけではなく、

食べ物からもしっかりと水分をとりましょう。



6月21日の給食メニュー

ご飯 肉団子のオーロラソース和え おじゃが餅のスープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	668
中	790

たんぱく質(g)

小	19.8
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) つくね かまぼこ	米(宇佐産) 砂糖 油 おじゃが餅	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産) ネギ(宇佐産)



★栄養士のひとくちコメント★

人参は給食ではおなじみの食材です。毎日のように給食に使っている理由は、オレンジの色が料理をおいしそうに見せてくれるためとカロテンという栄養素を含んでいるためです。カロテンは、体の中に入るとビタミンAにかわります。ビタミンAは、暗いところで目が見えるのを助けてくれたり鼻やのどの粘膜を強くしてくれたりします。





6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 たくあん和え ふわふわ丼 牛乳



エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	635	小	27.6
中	745	中	32.0

アレルギー対応食



ふわふわ丼の卵除去食です



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(九州産)	ゴマ	玉ねぎ(宇佐産)
卵	焼き麩	ねぎ(宇佐産)
豆腐	砂糖	たくあん
高野豆腐		



★栄養士のひとくちコメント★

卵には、ビタミンCや食物繊維を除くほぼすべての栄養素が含まれています。集中力や記憶力をUPさせ脳を元気にしてくれたり、血中コレステロールを低下させてくれたりする働きのある成分も注目されています。



6月25日の給食メニュー

ご飯 海藻とモヤシの香味塩サラダ ハヤシライス 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	632
中	744

たんぱく質(g)

小	23.2
中	26.4



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(鹿児島県産) 海藻サラダ	米(宇佐産) ドレッシング	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) モヤシ(中津産) しめじ(福岡県産) トマト マッシュルーム グリーンピース



★栄養士のひとくちコメント★

ワカメの海の中での大きさはだいたい長さは1.5m、幅は90cmです。大きなものだと長さが4mもあるそうです。わかめは、海の中では茶色です。しかし熱湯をかけると緑色に変化します。これはわかめの色素が熱によって変化するからです。わかめには骨や歯を作るカルシウムがたっぷり入っています。



6月26日の給食メニュー

ワカメごはん きつねうどん ゴマ和え 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	616
中	723

たんぱく質(g)

小	23.4
中	27.0



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(九州産) 油あげ ワカメ	米(宇佐産) うどん(宇佐産) 砂糖 ゴマ	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) ほうれん草(九州産) モヤシ(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★

麺は炭水化物が豊富にふくまれている食べ物なので、体を動かすエネルギー源になります。炭水化物を作っているブドウ糖は脳のエネルギー源にもなりますので、朝食などでも上手に利用しましょう。またうどんは消化が良いため病気の時などの食事としても適しています。



6月27日の給食メニュー

ご飯 納豆味噌 筑前煮 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	644
中	762

たんぱく質(g)

小	25.8
中	29.7



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)
鶏肉(九州産)	砂糖	生姜(熊本県産)
味噌	里芋(九州産)	ゴボウ(九州産)
豚肉(鹿児島県産)		レンコン(九州産)
竹輪		筍(九州産)
厚揚げ		枝豆
納豆		コンニャク
		椎茸(大分県産)



★栄養士のひとくちコメント★

納豆が苦手な人でも食べることができる納豆みそ。かくし味として生姜が少量使われています。生姜は独特の香りや風味のほか、すぐれた栄養成分が特徴です。発汗作用や抗菌作用のほかにも、生活習慣病やがんなどの病気を予防するといわれる素晴らしい食品です。



6月28日の給食メニュー

ふるさと給食

ピタパン チリコンカン クリームシチュー 牛乳



エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	626	小	28.3
中	742	中	33.3

アレルギー対応食



牛乳・シチューの素を除去しての野菜スープです



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)	パン粉	玉ねぎ(宇佐産)
大豆(宇佐産)	じゃが芋(長崎県産)	コーン
豆乳(院内産)		しめじ(福岡県産)
鶏肉(九州産)		アスパラガス(宇佐産)
		トマト



★栄養士のひとくちコメント★

「ピタパン」は丸く平たいパンですが、切れ目に沿って半分にわると、中に具を挟んで食べることができます。英語では「ポケットパン」とも呼ばれているそうです。チリコンカンを挟んで食べましょう。

