

2022年度



予定献立表



宇佐市立南部学校給食センター

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	エネルギーたんぱく質	
				おもに体をつくるものになる食べ物	おもに体のエネルギーになる食べ物	おもに体の調子をととのえる食べ物	小学校	中学校
3月	ごはん	○	麻婆豆腐 小松菜の中華和え	牛乳 木綿豆腐 豚肉 大豆ミート みそ か に風味かまぼこ	ごはん サラダ油 片 栗粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん しょうが にら 干しいたけ こまつな キャベツ	557 Kcal 26.2 g	665 Kcal 30.5 g
4火	野菜たっぷり給食 ごはん	○	野菜たっぷりぶたすき 野菜の塩昆布和え アーモンドカル	牛乳 豚肉 厚揚げ 塩昆布 いりこ	ごはん 砂糖 サラダ 油 ごま アーモンド	にんじん だいこん はくさい 白ネギ こんにゃく キャベツ きゅうり	639 Kcal 24.6 g	763 Kcal 28.4 g
5水	まあいパン	○	オニオンスープ 鶏のパン粉焼 マカロニサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	まあいパン サラダ油 ノン エッグマヨネーズ パン粉 マ カロニ	玉ねぎ にんじん えだまめ きゅうり コーン	639 Kcal 26.3 g	730 Kcal 28.4 g
6木	ごはん	○	実だくさん味噌汁 イワシの梅煮 きゅうりとわかめのごま和え	牛乳 豆腐 みそ イ ワシ梅煮 わかめ	ごはん ごま 砂糖	しめじ 玉ねぎ にんじん 小 ねぎ きゅうり えのき	539 Kcal 23.1 g	652 Kcal 27.2 g
7金	ごはん	○	きのこスープ ハンバーグ～トマトソース～ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 ハンバー グ ハム	ごはん 砂糖 サラダ 油 ノンエッグマヨ ネーズ	えのき しめじ 干しいたけ にんじん こまつな トマト缶 玉ねぎ キャベツ コーン	589 Kcal 26.5 g	684 Kcal 29.0 g
11火	ごはん	○	チンゲン菜の味噌汁 ささみカツ ひじきのマヨサラダ	牛乳 油揚げ みそ ささみカツ ひじき ささみ	ごはん 油 砂糖 ノ ンエッグマヨネーズ	チンゲン菜 しめじ もやし 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	542 Kcal 21.8 g	655 Kcal 25.7 g
12水	ふるさと給食 ごはん	○	秋のほくほくカレー タコのマリネ	牛乳 鶏肉 スキムミ ルク 粉チーズ タコ	ごはん サラダ油 さ つまいも オリーブ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん りんごピューレ キャベツ きゅうり コーン	612 Kcal 22.1 g	732 Kcal 25.9 g
13木	ごはん	○	中華かきたま汁 トリニータ丼 フルーツ白玉	牛乳 かまぼこ たま ご 鶏肉	ごはん 片栗粉 ごま 油 サラダ油 砂糖 白玉もち	チンゲン菜 にんじん 干し しいたけ 玉ねぎ にら 黄桃 みかん パイン ナタデココ	567 Kcal 24.0 g	675 Kcal 28.0 g
14金	ごはん	○	いものご汁 サバのごまみそ焼き ちくわの酢の物	牛乳 鶏肉 サバ み そ 焼き竹輪 わかめ	ごはん さといも 砂 糖 ごま	ごぼう にんじん こんにゃく 小ねぎ キャベツ	581 Kcal 29.4 g	668 Kcal 32.1 g
17月	ごはん	○	鶏のごま味噌煮 もやしのおかか和え ごちそうさん昆布	牛乳 鶏肉 さつま揚 げ 厚揚げ みそ か つお節 昆布	ごはん 砂糖 さとい も ごま サラダ油	こんにゃく さやいんげん に んじん だいこん もやし こ まつな	577 Kcal 26.9 g	693 Kcal 31.2 g
18火	ふるさと給食 ごはん	○	すまし汁 アジの味～ねぎソース 春雨サラダ	牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ アジ ハム	ごはん 片栗粉 油 ごま油 砂糖 春雨 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ 小ねぎ きゅうり キャベツ	583 Kcal 26.4 g	670 Kcal 28.3 g
19水	コッパ パン	○	ミートスパゲッティ まめめサラダ りんごジャム	牛乳 豚肉 ビーフミ ックス ツナ	コッパパン スパゲッティ サ ラダ油 ノンエッグマヨネーズ りんごジャム	にんじん 玉ねぎ グリンピー ス マッシュルーム トマト缶 枝豆 ゆず果汁 キャベツ	637 Kcal 26.8 g	750 Kcal 31.4 g
20木	豚ごぼう ごはん	○	さつま汁 のり酢和え	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ツナ の り	ごはん 砂糖 ごま サラダ油 さつまいも	ごぼう さやいんげん だい こん はくさい にんじん 小 ねぎ キャベツ こまつな	589 Kcal 22.7 g	707 Kcal 26.1 g
21金	ごはん	○	八宝菜 焼き豚ナムル	牛乳 豚肉 イカ う ずら卵 かまぼこ 焼 き豚	ごはん 片栗粉 サラ ダ油 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん 玉ねぎ しょうが 小ねぎ きくらげ たけのこ もやし ほうれん草	587 Kcal 22.9 g	703 Kcal 26.1 g
24月	ごはん	○	中華つくねスープ チャプチェ フルーツエッグ	牛乳 肉団子 豚肉	ごはん 砂糖 サラダ 油 春雨 ごま油 ご ま 上白糖	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 きくらげ しょうが にんに く もも	677 Kcal 22.6 g	795 Kcal 25.8 g
25火	ふるさと給食 ごはん	○	団子汁 ひじきの炒め煮 クロダマルの枝豆	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ひじき 鶏肉 さつま揚げ	ごはん やせうま サ ラダ油 砂糖	しめじ はくさい にんじん だいこん 小ねぎ 干しいた け さやいんげん 枝豆	586 Kcal 23.2 g	699 Kcal 26.7 g
26水	まあい パン	○	ブレイクビーンズ プレーンオムレツ キャベツのソテー	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 オムレツ	まあいパン じゃが いも 黒砂糖 サラダ 油	玉ねぎ にんじん トマト缶 キャベツ コーン	659 Kcal 24.8 g	807 Kcal 29.8 g
27木	ごはん	○	中華スープ ぎょうざ(2) だいこんのナムル	牛乳 鶏肉 餃子 ハ ム	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ 小ねぎ きくらげ かぼす果汁 だい こん きゅうり	537 Kcal 20.6 g	624 Kcal 23.1 g
28金	おいだ 食材給食 ごはん	○	冠地鶏のいりどり 大分県産ハモのかば焼き風 花野菜のおかか和え	牛乳 鶏肉 さつま揚 げ ハモ かつお節	ごはん 砂糖 じゃが いも サラダ油 片栗 粉 油 ごま	しょうが にんじん ごぼう さ やいんげん こんにゃく 干 しいたけ ブロッコリー カリフラワー	584 Kcal 32.0 g	688 Kcal 35.7 g
31月	ハロウィン給食 ごはん	○	ハヤシライス コロコロソー 手作りかぼちゃプリン	牛乳 豚肉	ごはん サラダ油 生 クリーム	マッシュルーム 玉ねぎ に んじん グリンピース コー ン えだまめ かぼちゃ	675 Kcal 21.4 g	803 Kcal 24.5 g

※4日は野菜たっぷり給食です。小学校中学年で150g、中学生で180g以上の野菜がとれます。

※18日はふるさと給食でアジの味～ねぎソースです。宇佐で育てられたミネラルたっぷりの味～ねぎをぜひ味わってください。

ほかに、25日はクロダマルの枝豆が登場します☆大豆になる前のこの時期にしか食べられないおいしい枝豆です♪

※大分県では、毎月第4金曜日は、県産魚の日です。28日は、大分の特産品を味わって欲しいと県から無償提供していただいた

冠地鶏のいりどりと大分県産ハモのかば焼き風です。味わって食べてください！

※31日はハロウィンにちなんで手作りかぼちゃプリンです。

※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。

10月食育だより

給食目標：SDGsと食について考えよう

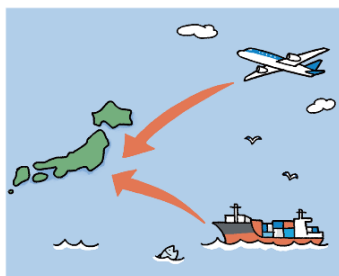
持続可能な社会を目指そう

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容量を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。



フード・マイレージが高い日本

フード・マイレージとは、食糧輸送に伴う環境への影響を示す指標です。食料の輸送量に輸送距離をかけあわせることで算出できます。また、その数値に二酸化炭素排出係数をかけると輸送に伴う二酸化炭素排出量を推計できます。日本は大量の輸入食糧を長距離輸送しているため二酸化炭素を排出する量も多くなっています。



10月は
「食品ロス削減月間」

12 つくる責任
つかう責任



生産者も消費者も、地球の環境と人々の健康を守れるよう、責任ある行動をとろう

食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行う必要があります。

似ているけれど全然違う

消費期限

賞味期限

すぐにできる
食品ロスを減らす方法

残さず
食べよう



消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。

※消費期限や賞味期限は未開封の状態 で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



「消費期限」と「賞味期限」の違いは分かりましたか？普段の生活でも注意して見てみましょう！

地球にやさしい暮らし

