

2023年



こんだてひょう

## 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                                | おもに体をつくるもとになる食べ物                     | 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                                 |
|-----|--------|----|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1木  | ごはん    | ○  | 麻婆豆腐<br>華風和え                       | 牛乳,木綿豆腐,豚肉,大豆ミート,みそ,ハム               | ごはん,サラダ油,片栗粉,春雨,砂糖,ごま油               | 玉ねぎ,にんじん,しょうが,にら,干しいたけ,きゅうり                      |
| 2金  | ごはん    | ○  | さつまい<br>きびなごフライ<br>ピリ辛きゅうり         | 牛乳,若鶏(むね,皮なし,生),さつま揚げ,厚揚げ,みそ,きびなごフライ | ごはん,じゃがいも,サラダ油,砂糖                    | しょうが,にんじん,だいこん,こんにゃく,白ネギ,きゅうり                    |
| 5月  | ごはん    | ○  | ぶたすき<br>ほうれん草のごま和え                 | 牛乳,豚肉,焼き豆腐                           | ごはん,砂糖,サラダ油,ごま                       | にんじん,だいこん,はくさい,白ネギ,こんにゃく,ほうれん草,もやし               |
| 6火  | ごはん    | ○  | 八宝菜<br>しゅうまい(2)・かぼすソース<br>もやしの中華和え | 牛乳,豚肉,イカ,うずら卵,かまぼこ,しゅうまい             | ごはん,片栗粉,サラダ油,砂糖,ごま油,ごま               | 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,かぼす果汁,もやし,ほうれん草 |
| 7水  | まあるいパン | ○  | トマトとふわふわ卵のスープ<br>照焼バーグ<br>コロコロソテー  | 牛乳,たまご,粉チーズ,豆腐ハンバーグ,ハム               | まあるいパン,パン粉,片栗粉,砂糖,サラダ油               | トマト,玉ねぎ,こまつな,りんごジュース,コーン,えだまめ                    |
| 8木  | 少なめごはん | ○  | だんご汁<br>揚げ出し豆腐<br>たけのこの煮つけ         | 牛乳,豚肉,油揚げ,みそ,木綿豆腐,かつお節               | ごはん,やせうま,片栗粉,油,砂糖                    | ごぼう,にんじん,だいこん,小ねぎ,干しいたけ,たけのこ(若莖,生),さいいんげん        |
| 9金  | ごはん    | ○  | 韓国風わかめスープ<br>スタミナ焼肉<br>歯と口の健康週間ゼリー | 牛乳,わかめ,鶏肉,豚肉                         | ごはん,ごま,サラダ油,ごま油,砂糖,片栗粉,歯と口の健康週間ゼリー   | 白ネギ,玉ねぎ,にんじん,もやし,にら                              |
| 12月 | ごはん    | ○  | ハヤシライス<br>イタリアンサラダ                 | 牛乳,豚肉,スキムミルク,ハム                      | ごはん,サラダ油,生クリーム,イタリアンドレッシング           | マッシュルーム,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,きゅうり,コーン                |
| 13火 | ごはん    | ○  | ごまみそ汁<br>イワシのうめ煮<br>花野菜のおかか和え      | 牛乳,油揚げ,木綿豆腐,みそ,イワシ,かつお節              | ごはん,ごま,砂糖                            | えのき,だいこん,にんじん,小ねぎ,こんにゃく,ブロッコリー,カリフラワー,コーン,うめ     |
| 14水 | コッペパン  | ○  | ナポリタンスパゲッティ<br>コールスローサラダ<br>いちごジャム | 牛乳,ベーコン,ウインナー,粉チーズ,ハム                | コッペパン,スパゲッティ,オリーブ油,ノンエッグマヨネーズ,いちごジャム | にんじん,玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム(ゆで),キャベツ,コーン               |
| 15木 | ごはん    | ○  | 中華スープ<br>甘辛チキン<br>まめまめサラダ          | 牛乳,肉団子,鶏肉,ピーズ,ミックス,ツナ                | ごはん,砂糖,ノンエッグマヨネーズ                    | もやし,にんじん,玉ねぎ,小ねぎ,きくらげ,枝豆,ゆず果汁,キャベツ               |
| 16金 | ごはん    | ○  | けんちん汁<br>白身魚のフライ<br>こまつなのごま和え      | 牛乳,木綿豆腐,油揚げ,白身魚フライ(ホキ)               | ごはん,砂糖,油,ごま                          | こんにゃく,ごぼう,にんじん,干しいたけ,小ねぎ,こまつな,もやし                |
| 19月 | とりめし   | ○  | じゃがいものみそ汁<br>イカと海藻のサラダ             | 牛乳,鶏肉,油揚げ,みそ,海藻サラダ,イカ                | ごはん,砂糖,サラダ油,じゃがいも,ごま                 | ごぼう,干しいたけ,にんじん,小ねぎ,キャベツ,コーン                      |
| 20火 | ごはん    | ○  | 厚揚げのキムチ煮<br>ばくばくひじき                | 牛乳,厚揚げ,豚肉,ひじき,しらす                    | ごはん,砂糖,片栗粉,ごま油,ごま                    | にんじん,玉ねぎ,もやし,にら,キムチ漬け,ごぼう                        |
| 21水 | まあるいパン | ○  | ミネストローネ<br>アジのマスタード焼き<br>ポテトサラダ    | 牛乳,ウインナー,ベーコン,アジ,ハム                  | まあるいパン,マカロニ,オリーブ油,ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも   | にんじん,玉ねぎ,キャベツ,トマト缶,セロリ,にんにく,きゅうり,コーン             |
| 22木 | ごはん    | ○  | 手作りカレー<br>フルーツのジュレ和え               | 牛乳,豚肉,スキムミルク,粉チーズ,無塩バター              | ごはん,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,白玉もち,ゼリー          | 玉ねぎ,にんじん,にんにく,りんごピューレ,黄桃,みかん,パイン,ナタデココ           |
| 23金 | 少なめごはん | ○  | なかよしうどん<br>ちくわの磯部揚げ<br>野菜の塩昆布和え    | 牛乳,鶏肉,かまぼこ,油揚げ,焼き竹輪,青のり,塩昆布          | ごはん,うどん,小麦粉,油,ごま                     | にんじん,小ねぎ,干しいたけ,キャベツ,きゅうり                         |
| 26月 | ごはん    | ○  | しらたき麺のスープ<br>ささみのレモン風味<br>小松菜の中華和え | 牛乳,豚肉,若鶏(ささみ,生),ツナ                   | ごはん,ごま油,サラダ油,片栗粉,油,砂糖                | にんじん,玉ねぎ,しらたき,きくらげ,小ねぎ,レモン果汁,こまつな,キャベツ           |
| 27火 | ごはん    | ○  | 鶏ごぼう汁<br>ツナそぼろ丼<br>ひじきのマヨサラダ       | 牛乳,鶏肉,木綿豆腐,ツナ,ひじき,かに風味かまぼこ           | ごはん,砂糖,ごま,ノンエッグマヨネーズ                 | ごぼう,にんじん,こんにゃく,小ねぎ,干しいたけ,コーン,ほうれん草,キャベツ          |
| 28水 | ピタパン   | ○  | コンソメスープ<br>ケバブ<br>ヨーグルト            | 牛乳,ベーコン,豚肉,ヨーグルト                     | ピタパン,じゃがいも,サラダ油,オリーブ油                | 玉ねぎ,だいこん,にんじん,ブロッコリー,トマト缶,ピーマン,にんにく              |
| 29木 | ごはん    | ○  | 豆腐のチリソース煮<br>三色和え                  | 牛乳,木綿豆腐,豚肉                           | ごはん,サラダ油,片栗粉,ごま,練りごま,砂糖              | 白ネギ,しょうが,玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,こまつな,もやし                 |
| 30金 | ごはん    | ○  | 豚じゃが<br>手作りふりかけ<br>ほうれん草のツナ和え      | 牛乳,豚肉,厚揚げ,ちりめん,ひじき,かつお節,ツナ           | ごはん,じゃがいも,砂糖,サラダ油,ごま                 | 玉ねぎ,にんじん,さいいんげん,ほうれん草,コーン,ゆず果汁                   |

# 食育だより



6月の給食目標

よく噛んでたべよう

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？ この1週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



## よくかんで食べよう！

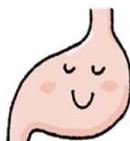
食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



## よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



## グリーンピース と

## そらまめ

## の皮むき体験をしました★

5月15日南院内小学校、5月25日院内中部小学校でグリーンピースとそらまめの皮むき体験をしました。短い時間でしたが子どもたちや先生方が一生懸命に皮むきをしてくれて、無事終わることができました！

グリーンピースはグリーンピースごはん、そらまめはそらまめのソテーになって登場しました♥

