

2023年

こんだてひょう

9月

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
1金	ごはん	○	けんちん汁 豚みそ おむすびころんちよ	牛乳,鶏肉,厚揚げ,豚肉, みそ,のり	ごはん,じゃがいも,ごま油, 砂糖,アーモンド,ごま	こんにゃく,ごぼう,にんじん,干し しいたけ,小ねぎ,にら
4月	ごはん	○	中華春雨スープ シロロンの油淋鶏(2)	牛乳,肉団子,鶏肉	ごはん,春雨,片栗粉,砂糖, 青りんごゼリー	にんじん,玉ねぎ,小ねぎ,きくらげ, 白ネギ
5火	ごはん	○	親子丼 ちくわの酢の物 青りんごゼリー	牛乳,鶏肉,さつま揚げ, たまご,焼き竹輪,わかめ	ごはん,砂糖,片栗粉	干しいたけ,玉ねぎ,にんじん,白 ネギ,キャベツ
6水	まあい パン	○	オニオンスープ ハンバーグ~きのこソース ブロッコリーのごま和え	牛乳,ベーコン,ハンバー グ	まあいパン,サラダ油, 砂糖,ごまドレッシング	玉ねぎ,にんじん,パセリ,しめじ,え のき,ブロッコリー,カリフラワー
7木	ごはん	○	冬瓜スープ ニラ豚炒め	牛乳,鶏肉,豚肉	ごはん,サラダ油,砂糖, ごま油	とうがん,にんじん,玉ねぎ,きくら げ,キャベツ,にら
8金	かみかみ給食 ごはん	○	チンゲン菜の味噌汁 さんまみぞれ煮 ごぼうサラダ	牛乳,油揚げ,みそ,さん まみぞれ煮,ハム	ごはん,砂糖,ごま,ノン エッグマヨネーズ	チンゲンサイ,しめじ,玉ねぎ,ごぼ う,コーン,きゅうり,もやし
11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, うずら卵,厚揚げ,みそ, かつお節,昆布	ごはん,砂糖,じゃがい 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,こまつな,もやし
12火	ごはん	○	チキンカレー フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,ヨーグルト	ごはん,サラダ油,じゃが いも,上白糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんご ピューレ,みかん,黄桃,パイナップ ル,ナタデココ
13水	かるさと給食 ピタパン	○	コロコロポトフ 大豆とミンチのスパイシー炒め シャインマスカット(2)	牛乳,ウインナー,鶏肉,豚 肉,大豆ミート	ピタパン,じゃがいも,サ ラダ油	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,だい こん,パセリ,えだまめ,シャインマ スカット
14木	ごはん	○	豚汁 魚のマヨ焼き ほうれん草のごま和え	牛乳,豚肉,みそ,サバ,木 綿豆腐	ごはん,じゃがいも,ノン エッグマヨネーズ,砂糖, ごま	はくさい,だいこん,ごぼう,小ね ぎ,玉ねぎ,えのき,ほうれん草
15金	ごはん	○	韓国風わかめスープ ヤンニョムチキン 磯香和え	牛乳,わかめ,鶏肉,のり	ごはん,ごま,サラダ油,ご ま油,片栗粉,油,砂糖,ノ ンエッグマヨネーズ	白ネギ,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり, コーン
19火	少なめ ごはん	○	団子汁 鶏のゆず照り焼き キャベツときゅうりのゆかり和え	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ, 鶏肉	ごはん,やせうま,ゆず マーマレード,ごま	しめじ,ごぼう,にんじん,だい こん,小ねぎ,干しいたけ,キャベツ, きゅうり
20水	ジャンバラヤ	○	ラビオリスープ フレンチサラダ	牛乳,豚肉,ひよこ豆	ごはん,サラダ油,砂糖, ラビオリ	玉ねぎ,にんじん,マツシユルム, キャベツ,パセリ,コーン
21木	うま塩給食 ごはん	○	うま塩トマト肉じゃが 五目きんぴら みかんジュース	牛乳,豚肉,鶏肉	ごはん,じゃがいも,サラ ダ油,砂糖,ごま,ごま油, みかんジュース	玉ねぎ,さやいんげん,ごぼう,にん じん,たけのこ,こんにゃく
22金	ふるさと給食 ごはん	○	もずくスープ スタミナ焼肉 手作りかぼすゼリー	牛乳,もずく(塩蔵,塩抜 き),かに風味かまぼこ, 豚肉	ごはん,ごま油,ごま,砂 糖,片栗粉,上白糖	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,チンゲ ン菜,もやし,白ネギ,にら,かぼす果 汁
25月	ふるさと給食 ごはん	○	秋の味覚汁 鶏肉のかぼす南蛮	牛乳,厚揚げ,,みそ,鶏肉	ごはん,さつまいも,片栗 粉,油,砂糖,ごま	ぶなしめじ(ゆで),干しいたけ,にんじん, はくさい,白ネギ,パプリカ,きゅうり,玉ねぎ, ピーマン,かぼす果汁
26火	少なめ ごはん	○	豚キムチうどん 小松菜のCa和え	牛乳,豚肉,みそ,チーズ, ちりめん	ごはん,うどん,ごま油,ご ま,砂糖	にんじん,玉ねぎ,キムチ漬け,はく さい,えのき,こまつな,にら,キャベ ツ
27水	まあい パン	○	きのこの和風パスタ ブロッコリーソテー	牛乳,豚肉,ウインナー	まあいパン,スパゲッ テイ,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しめじ,えのき,ブ ロッコリー,コーン,こまつな
28木	ごはん	○	家常豆腐 パンサンスー	牛乳,厚揚げ,豚肉,大豆 ミート,米みそ(赤色辛み そ)	ごはん,サラダ油,砂糖, 片栗粉,春雨,ごま油,ご ま	にんじん,玉ねぎ,にら,干しいた け,にんにく,もやし,きゅうり
29金	十五夜給食 こぎつね ごはん	○	うおそうめん汁 みたらしだんご	牛乳,鶏肉,油揚げ,魚そ うめん,木綿豆腐,かまぼ こ,わかめ	ごはん,砂糖,白玉もち, 三温糖,片栗粉	しめじ,にんじん,えだまめ,干し しいたけ,小ねぎ,えのき

※今月のふるさと食材はかぼすです。院内で育ったかぼす果汁を使って手作りかぼすゼリーを作ります♪

ほかに、冬瓜やシャインマスカット、大豆を使用した献立もあるのでチェックしてみてくださいね☆

※21日はうま塩給食です。塩分の取りすぎは病気のもとです。大分県ではおいしく減塩するうま塩に取り組んでいます♪

※9月29日は十五夜です。十五夜では、豆、芋、月見団子などをそなえて食べます。給食ではみたらし団子をつくります。



9月食育たより

給食目標：朝ごはんの大切さを知らう

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食の効果

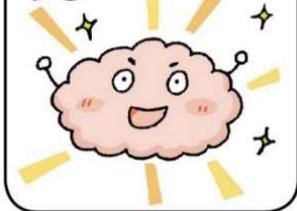
体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



Q.朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまくあげることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。

また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



Q.食欲がないときはどうすればよいの？

朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れていませんか？

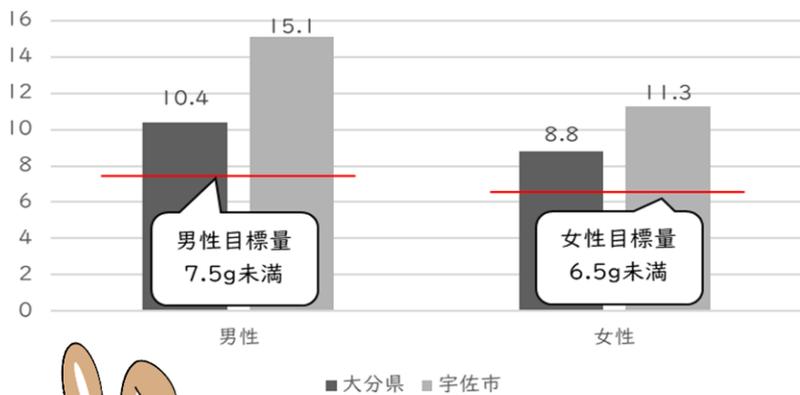
まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムを整えましょう。



うま塩ってなに？

県産の「旨味」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事を目指すことです。

塩分摂取量（平成28年県民意識行動健康調査より）



男性で7.6g 女性で4.8g
目標量をオーバーしています。

塩分のとりすぎは、高血圧や心臓病など生活習慣病のリスクを高めます。ぜひ、ご家庭でも「うま塩」に取り組んで、うす味になれましょう♪

げんえん 減塩にとりくもう！

お汁の塩分濃度は0.7%がおすすめ！



うすあじ
さっぱり
しおけ控えめ
を目指そう！



宇佐市でも減塩に取り組んでいます。お汁の塩分濃度についてはぜひHPも見てください！

▲宇佐市HP