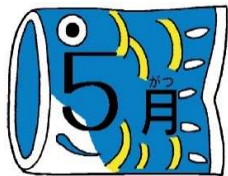


2025年

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木	ごはん 行事食	○	麻婆豆腐 もやし中華和え	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、ごま油、砂糖、ごま	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にら、干ししいたけ、もやし、ほうれん草
2金	たけのこ ごはん	○	じゃがいも豚汁 ほうれん草のアーモンド和え かしわもち	牛乳、油揚げ、鶏肉、豚肉、みそ	ごはん、砂糖、サラダ油、じゃがいも、アーモンド、かしわ餅(上新粉、こしあん、砂糖、水あめ)	たけのこ、にんじん、さやいんげん、干ししいたけ、小ねぎ、ほうれん草、キャベツ
7水	まあい パン	○	ベーコンスープ たっぷりきのこソースのハンバーグ コロコロソーテ	牛乳、ベーコン、ハンバーグ、ハム、ハンバーグ(豚肉、鶏肉)	まあいパン、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、ハンバーグ(豚脂、片栗粉)	にんじん、玉ねぎ、パセリ、しめじ、マッシュルーム、コーン、えだまめ、ハンバーグ(玉ねぎ)
8木	ごはん	○	鶏ごぼう汁 白身魚のフライ 手作りキュウちゃん漬け	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、白身魚フライ(ホキ)	ごはん、油、砂糖、ごま、白身魚フライ(パン粉、小麦粉、片栗粉)	ごぼう、にんじん、こんにゃく、小ねぎ、きゅうり、しょうが
9金	ごはん	○	インド煮 キャベツのごま和え 高菜炒め	牛乳、豚肉、厚揚げ、ちりめん	ごはん、じゃがいも、砂糖、サラダ油、ごま	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、キャベツ、高菜
12月	ごはん	○	具だくさん味噌汁 チキン南蛮 ポイルキャベツ タルタルソース	牛乳、木綿豆腐、みそ、鶏肉	ごはん、小麦粉、油、砂糖、一食ノエッグ 外タソース	にんじん、玉ねぎ、えのき、干ししいたけ、ほうれん草、キャベツ
13火	グリーン ピース ごはん	○	けんちん汁 サバのみそマヨやき	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、サバ、みそ	ごはん、砂糖、ノンエッグ マヨネーズ	グリーンピース(生)、こんにゃく、ごぼう、にんじん、干ししいたけ、小ねぎ、玉ねぎ、えのき
14水	コッパ パン	○	ナポリタンスパゲッティ コールスローサラダ マーレードジャム	牛乳、ベーコン、ウインナー、ハム	コッパパン、スパゲッティ、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ、マーレードジャム	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、コーン
15木	ごはん	○	韓国風わかめスープ 甘辛チキン 三色和え	牛乳、わかめ、鶏肉	ごはん、ごま、サラダ油、ごま油、砂糖、練りごま	白ネギ、玉ねぎ、こまつな、もやし、にんじん
16金	ごはん	○	いりどり ほうれん草のツナ和え 納豆みそ	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、ツナ、納豆、豚肉、みそ	ごはん、砂糖、じゃがいも、サラダ油	しょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん、こんにゃく、干ししいたけ、ほうれん草、コーン
19月	ごはん	○	手作りカレー 花野菜のコールスロー	牛乳、豚肉、スキムミルク、粉チーズ、無塩バター、ハム	ごはん、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグ マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、にんにく、りんご、ビュレ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン
20火	ごはん	○	八宝菜 しゅうまい〜ゆずソース〜	牛乳、豚肉、イカ、うずら卵、かまぼこ、しゅうまい(豚肉)	ごはん、片栗粉、サラダ油、砂糖、しゅうまい(パン粉、片栗粉、砂糖、小麦粉)	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、ゆず果汁、しゅうまい(たまねぎ)
21水	ピタパン	○	ラビオリスープ ケバブ お茶豆	牛乳、豚肉、大豆、ラビオリ(豚肉)	ピタパン、サラダ油、オリーブ油、砂糖、片栗粉、ラビオリ(小麦粉、油、パン粉)	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ、トマト、ピーマン、にんにく、ラビオリ(玉ねぎ)、粉茶
22木	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 かみかみきんぴら	牛乳、鶏肉、厚揚げ、豚肉、荳わかめ	ごはん、じゃがいも、中ざら糖、ごま、サラダ油、砂糖	しょうが、干ししいたけ、にんじん、玉ねぎ、しらたき、えだまめ、ごぼう
23金	ごはん	○	ピリ辛みそしる トリニータ丼	牛乳、木綿豆腐、みそ、鶏肉	ごはん、片栗粉、油、砂糖	玉ねぎ、えのき、にんじん、ほうれん草、にら、しょうが
26月	ごはん	○	きのこのみそ汁 いわしのおかか煮 荳わかめの炒め煮	牛乳、豚肉、みそ、イワシ、鶏肉、荳わかめ、しらす、油揚げ	ごはん、砂糖、サラダ油	えのき、しめじ、干ししいたけ、にんじん、小ねぎ
27火	少なめ ごはん	○	すいとん 野菜のナッツ和え しそごちそうさん昆布	牛乳、鶏肉、油揚げ、昆布、木綿豆腐	ごはん、サラダ油、小麦粉、アーモンド、砂糖、ごま、白玉粉	だいこん、にんじん、ごぼう、白ネギ、えのき、ほうれん草、キャベツ
28水	まあい パン	○	ミネストローネ ジャーマンポテト 手作りりんごゼリー	牛乳、ウインナー、ベーコン	まあいパン、マカロニ、オリーブ油、じゃがいも、サラダ油、ゼリーの素、りんごジュース	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、トマト、セロリ、にんにく、りんごジュース
29木	ごはん	○	汁ビーフン サバのソース煮 そら豆のソテー	牛乳、豚肉、イカ、サバ	ごはん、ビーフン、サラダ油、砂糖、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん、小ねぎ、しょうが、そらまめ
30金	ごはん	○	かきたま汁 ささみのレモン風味 インゲンの和風和え	牛乳、木綿豆腐、たまご、ささみ	ごはん、片栗粉、油、砂糖、ごま	にんじん、えのき、ほうれん草、白ネギ、レモン果汁、さやいんげん

※2日は行事食として「かしわ餅」を提供します。新しい芽が出るまで、古い葉が落ちないことから子孫繁栄を願って、端午の節句に食べられています。

※20日は「かみかみ給食」を実施します。よく噛むことは消化を助けるだけでなく、歯を丈夫に維持したり、口内環境を整えるなど様々な効果があります。お家でもよく噛むよう声掛けをよろしくお願いします。

※21日は千財農園さんの粉茶を使って、お茶豆を作ります。農園にも取材に行ってきたので、当日はおたよりもおたのしみに♪

※27日はふるさと食材で「地粉」をつかったすいとんを使います。生地から手作りして作ります。宇佐市産の小麦粉です。

※食材は仕入れ等の影響により変更になることがあります。

食育だより



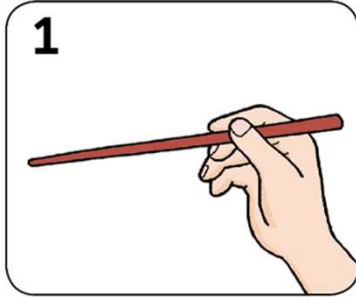
食事のマナーを身につけよう

長い冬が終わって、温かい春がやってきました。給食が始まって1か月が経ちました。クラスの雰囲気にも慣れてきた頃ではないでしょうか。給食には成長期に必要な栄養素を補う役割や、マナーなどの社会性を補う役割があります。周りの人と気持ちよく過ごすことができるよう、よいマナーを身につけましょう。

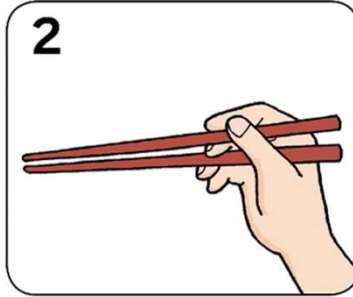


やってみよう

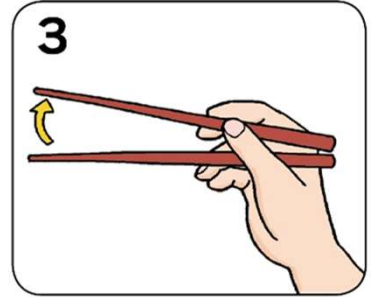
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。

***** いろいろなもので練習しよう *****



はしの使い方は、くりかえし練習することで身につきます。豆や、小さく切った豆腐、スポンジなど、いろいろなもので楽しく練習しましよう。



豆



豆腐



スポンジ

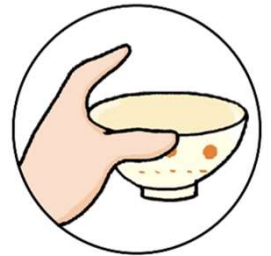
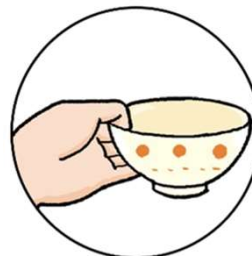
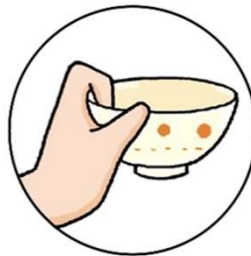
茶わんの持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

こんな持ち方はやめよう

指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましよう。