

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となる食べ物	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月 1月 2火 3水 4木 5金 8月 9火 10水 11木 12金 15月 16火 17水 18木 19金 22月 23火	ごはん ごはん ごはん ピタパン ごはん ごはん ごはん ごはん コッペパン ごはん ごはん ごはん ごはん トマトABCスープ ごはん ごはん ごはん トマトABCスープ ごはん チキンライス	○ ○	豚汁 いわし甘露煮 ほうれん草のごま和え 豚骨フォーササミのレモン風味 ピリ辛きゅうり マカロニスープ スペイシーミンチ しらたき麺のスープ ビビンバ 豚じゃが かにかまサラダ ごちそうさん昆布 ハヤシライス コロコロサラダ 中華スープ 春巻き たくあん和え 豆乳クリームパスタ イタリアンサラダ いちごジャム お麸のすまし汁 さわらの西京焼き かみかみきんぴら 中華丼の具 もやしのナムル 鶏ごぼう汁 ニラ豚炒め もずくスープ 白菜の塩昆布あえ トマトABCスープ 照り焼きチキン キャベツのソテー ^{ふるさと給食} 中華かきたま汁 回鍋肉 カレー トンカツ ブロッコリーソテー ^{ふるさと給食} かぼちゃの味噌汁 おろしハンバーグ ゆずきゅうり 豆乳シチュー フライドチキン セレクトケーキ	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ, イワシの甘露煮(イワシ) 牛乳,豚肉,ささみ,ケ イッティオ(米) 牛乳,豚肉,大豆ミート 牛乳,豚肉,みそ 牛乳,豚肉,天ぶら(魚 肉),かに風味かまぼこ (魚肉),昆布 牛乳,豚肉,チキンウイン ナー 牛乳,かまぼこ,春巻き (豚肉),かつお節 牛乳,鶏肉,ベーコン,無 調製豆乳,ハム 牛乳,木綿豆腐,サワラ, みそ,豚肉,茎わかめ 牛乳,豚肉,厚揚げ 牛乳,ウインナー,ベーコ ン,鶏肉,大豆 牛乳,かまぼこ,たまご, 豚肉 牛乳,豚肉,豚(ヒレ) 牛乳,油揚げ,みそ,ハン バーグ(鶏肉,豚肉) 牛乳,鶏肉,無調製豆乳, フライドチキン(鶏むね)	ごはん,じゃがいも,ご ま,砂糖,イワシ甘露煮 (砂糖,でん粉) ごはん,クイッティオ(で ん粉),片栗粉,油,砂糖 ピタパン,マカロニ,サラ ダ油,オリーブ油 ごはん,ごま油,サラダ 油,砂糖 ごはん,じやがいも,砂 糖,サラダ油,ごま油,天 ぶら(砂糖,でん粉) ごはん,サラダ油,じゃが いも,ノンエッグマヨネ ズ ごはん,ごま油,油,ごま, 春巻き(小麦粉,春雨,で ん粉) コッペパン,スペゲッティ, 小麦粉,イタリアンドレッシング, いちごミックスジャム,豆乳バター ごはん,焼きふ,砂糖,油, ごま,サラダ油,砂糖 ごはん,ごま油,片栗粉, 砂糖,ごま 玉ねぎ,にんじん,きくら げ,たけのこ,はくさい,もや し ごはん,砂糖,ごま油,サ ラダ油 ごはん,砂糖,サラダ油, ごま油,ごま 食パン,マカロニ,オリ ーブ油,サラダ油 ごはん,片栗粉,ごま油, 砂糖,サラダ油 ごはん,サラダ油,じゃが いも,小麦粉,パン粉,油 ごはん,砂糖,ごま,ハン バーグ(砂糖,でん粉) ごはん,じゃがいも,小麦粉,セ レクトケーキ,豆乳バター,フライ ドチキン(でん粉,小麦粉,砂糖)	干しいたけ,にんじん,小ねぎ,ほ うれん草,もやし もやし,にんじん,小ねぎ,きくら げ,レモン果汁,きゅうり 玉ねぎ,キャベツ,にんじん,パセリ, トマト,ピーマン にんじん,玉ねぎ,しらたき,きくら げ,小ねぎ,しょうが,だいこん,もや し,こまつな 玉ねぎ,にんじん,さやいんげん, キャベツ,きゅうり,コーン マッシュルーム,玉ねぎ,にんじん, グリンピース,コーン,きゅうり チンゲン菜,にんじん,干しいたけ,玉ねぎ, たくあん,だいこん,きゅうり,春巻き(キャベツ,人 参,玉ねぎ) しめじ,玉ねぎ,にんじん,ほうれん 草,きゅうり,コーン えのき,にんじん,小ねぎ,ごぼう,し らたき 玉ねぎ,にんじん,きくらげ,たけの こ,はくさい,もやし 玉ねぎ,にんじん,きくらげ,たけの こ,はくさい,もやし キムチ漬け,たくあん,小ねぎ,にん じん,玉ねぎ,はくさい,もやし にんじん,玉ねぎ,キャベツ,トマト, セロリ,コーン チンゲン菜,にんじん,干しいた け,玉ねぎ,キャベツ 玉ねぎ,にんじん,りんごピューレ, ブロッコリー,コーン かぼちゃ,干しいたけ,にんじん,小ねぎ,だい こん,きゅうり,ゆず果汁,ハンバーグ(玉ねぎ,ト マトペースト) 玉ねぎ,にんじん,しめじ,ほうれん 草

※今月のかみかみ給食は、2日(火),9日(火),11日(木)です。よく噛むことは、脳の活性化や虫歯予防に効果があります。

※今月のふるさと食材は「大豆」です。給食では17日(水)のトマトABCスープに大豆が登場します。

※22日(月)は冬至です。給食でも、かぼちゃをみそ汁にゆず果汁をゆずきゅうりにいれます。ゆず果汁は院内産です♪

※23日(火)は2学期給食最終日です。各自選んだケーキと一緒に、たのしい時間を過ごしましょう！



※食材は仕入れの状況により、変更になる可能性があります。



さむ ま げんき す 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎へ、朝晩の冷え込みは厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



し 知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>



給食レシピ紹介

材料 (4人分)

・豚もも	160g
・濃口醤油	小さじ1/2
・酒	小さじ1/2
・おろしにんにく	2cmぐらい (小さじ1)
・おろししょうが	2cmぐらい (小さじ1)
・片栗粉	適量
・干ししいたけ	5g
・たけのこ (水煮)	40g
・ピーマン	40g
・にんじん	40g
・砂糖	小さじ1
・濃口醤油	小さじ2
・オイスターソース	小さじ1
・ごま	適量

豚肉と干ししいたけのうまみで野菜が苦手でも食

干ししいたけと豚肉の炒め

【つくりかた】

①干ししいたけは水で戻し、千切りにしておきます。

②ピーマン、にんじん、たけのこは千切りにしておきます。
(※給食では色をきれいに保つため、ピーマンは一度ボイルしています。)

③フライパンに油をしき、豚肉を炒めます。
その際に★の調味料と片栗粉をまぶしておきます。
(※片栗粉：うまみを逃さないために肉にまぶします)