

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月	ごはん	○	豚汁 いわし甘露煮 ほうれん草のごま和え	牛乳, 豚肉, 油揚げ, みそ, イワシの甘露煮(イワシ)	ごはん, じゃがいも, ごま, 砂糖, イワシ甘露煮 (砂糖, でん粉)	干しいたけ, にんじん, 小ねぎ, ほうれん草, もやし
2火	ごはん	○	豚骨フォー ささみのレモン風味 ピリ辛きゅうり	牛乳, 豚肉, ささみ, ク イッティオ(米)	ごはん, クイッティオ(で ん粉), 片栗粉, 油, 砂糖	もやし, にんじん, 小ねぎ, きくらげ, レモン果汁, きゅうり
3水	ピタパン	○	マカロニスープ スパイシーミンチ	牛乳, ベーコン, 豚肉, 大 豆ミート	ピタパン, マカロニ, サラ ダ油, オリーブ油	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, パセリ, トマト, ピーマン
4木	ごはん	○	しらたき麺のスープ ビビンバ	牛乳, 豚肉, みそ	ごはん, ごま油, サラダ 油, 砂糖	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
5金	ごはん	○	豚じゃが かにかまサラダ ごちそうさん昆布	牛乳, 豚肉, 天ぷら(魚 肉), かにかまぼこ (魚肉), 昆布	ごはん, じゃがいも, 砂 糖, サラダ油, ごま油, 天 ぷら(砂糖, でん粉)	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, コーン
8月	ごはん	○	ハヤシライス コロコロサラダ	牛乳, 豚肉, チキンウイ ナー	ごはん, サラダ油, じゃが いも, ノンエッグマヨネー ズ	マッシュルーム, 玉ねぎ, にんじん, グリーンピース, コーン, きゅうり
9火	ごはん	○	中華スープ 春巻き たくあん和え	牛乳, かまぼこ, 春巻き (豚肉), かつお節	ごはん, ごま油, 油, ごま, 春巻き(小麦粉, 春雨, で ん粉)	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)
10水	コッパ パン	○	豆乳クリームパスタ イタリアンサラダ いちごジャム	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 無 調製豆乳, ハム	コッパパン, スパゲッティ, 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	しめじ, 玉ねぎ, にんじん, ほうれん 草, きゅうり, コーン
11木	ごはん	○	お麴のすまし汁 さわらの西京焼き かみかみさんぴら	牛乳, 木綿豆腐, サワラ, みそ, 豚肉, 茎わかめ	ごはん, 焼きふ, 砂糖, 油, ごま, サラダ油, 砂糖	えのき, にんじん, 小ねぎ, ごぼう, し らたき
12金	ごはん	○	中華丼の具 もやしのナムル	牛乳, 豚肉, 厚揚げ	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
15月	ごはん	○	鶏ごぼう汁 ニラ豚炒め	牛乳, 鶏肉, 木綿豆腐, 豚 肉	ごはん, 砂糖, ごま油, サ ラダ油	ごぼう, にんじん, こんにゃく, 小ね ぎ, 玉ねぎ, キャベツ, にら
16火	キムタク ごはん	○	もずくスープ 白菜の塩昆布あえ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 鶏 肉, 木綿豆腐, かまぼこ, もずく, 塩昆布	ごはん, 砂糖, サラダ油, ごま油, ごま	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
17水	食パン	○	トマトABCスープ 照り焼きチキン キャベツのソテー	牛乳, ウインナー, ベーコ ン, 鶏肉, 大豆	食パン, マカロニ, オリー ブ油, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, トマト, セロリ, コーン
18木	ごはん	○	中華かきたま汁 回鍋肉	牛乳, かまぼこ, たまご, 豚肉	ごはん, 片栗粉, ごま油, 砂糖, サラダ油	チンゲン菜, にんじん, 干しいた け, 玉ねぎ, キャベツ
19金	ごはん	○	カレー トンカツ ブロッコリーソテー	牛乳, 豚肉, 豚(ヒレ)	ごはん, サラダ油, じゃが いも, 小麦粉, パン粉, 油	玉ねぎ, にんじん, りんごピューレ, ブロッコリー, コーン
22月	ごはん	○	かぼちゃの味噌汁 おろしハンバーグ ゆずきゅうり	牛乳, 油揚げ, みそ, ハン バーグ(鶏肉, 豚肉)	ごはん, 砂糖, ごま, ハン バーグ(砂糖, でん粉)	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)
23火	チキン ライス	○	豆乳シチュー フライドチキン セレクトケーキ	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, 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)	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。

食育だより



目標: 食べ物の働きを知り栄養バランスよく食べよう

# 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、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がちですが、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。



## 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



豚肉と干しいたけのうまみで野菜が苦手でも食

### 干しいたけと豚肉の炒め

【つくりかた】

①干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)

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