

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
8火	給業式 ごはん	○	チキンカレー フレンチサラダ	牛乳, 鶏肉	ごはん, サラダ油, じゃがいも, フレンチドレッシング	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, りんごピューレ, ブロッコリー, コーン, キャベツ, きゅうり
9水	コッパ パン	○	ミートスパゲッティ ほうれん草のガーリックソテー りんごジャム	牛乳, 豚肉, ベーコン	コッパパン, スパゲッティ, サラダ油, りんごジャム	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース, マッシュルーム, トマト, ほうれん草, コーン
10木	かみかみ給食 ごはん	○	しらたき麺のスープ 春巻 たくあん和え	牛乳, 豚肉, 春巻き(豚肉), かつお節	ごはん, ごま油, 油, ごま, サラダ油, 春巻(小麦粉, でん粉, はるさめ)	にんじん, 小ねぎ, 玉ねぎ, たくあん, だいこん, きゅうり, きくらげ, しらたき, 春巻(キャベツ, にんじん, たまねぎ)
11金	お祝い給食(中) 豚ごぼう ごはん	○	うおそうめん汁 キャベツとしらすのゆかり和え お祝いいちごゼリー(中学校のみ)	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 魚そうめん, 木綿豆腐, かまぼこ, わかめ, しらす	ごはん, 砂糖, ごま, サラダ油, お祝いいちごゼリー	ごぼう, さやいんげん, 干しいたけ, にんじん, 小ねぎ, えのき, キャベツ, もやし
14月	お祝い給食(小) ごはん	○	麺のみそ汁 宇佐から揚げ(2) いんげんのごま和え お祝いいちごゼリー(小学校のみ)	牛乳, 油揚げ, みそ, 鶏肉	ごはん, 刻み麩, 片栗粉, 米粉, 油, ノンエッグマヨネーズ, ごま, お祝いいちごゼリー, パインジュース	ごまつな, しめじ, にんじん, さやいんげん
15火	ごはん	○	家常豆腐 もやしの中華和え	牛乳, 厚揚げ, 豚肉, 大豆ミート, 米みそ	ごはん, サラダ油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ごま	にんじん, 玉ねぎ, にはら, 干しいたけ, にんにく, もやし, ほうれん草
16水	まあい パン	○	春野菜のポトフ メンチカツ ポイルキャベツ	牛乳, チキンウインナー, メンチカツ(鶏肉, 豚肉)	まあいパン, じゃがいも, サラダ油, 油, メンチカツ(パン粉, でん粉, 油)	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, メンチカツ(玉ねぎ, にんじん, えだまめ, キャベツ, とうもろこし)
17木	ごはん	○	キムチ入りトックスープ ピビンバ	牛乳, 豚肉, みそ	ごはん, トック(韓国餅), ごま油, サラダ油, 砂糖	えのき, にんじん, にはら, 玉ねぎ, はくさい, はくさい(キムチ), しょうが, だいこん, もやし, ごまつな
18金	ふるさと給食 ごはん	○	駅館川のあおさのみそ汁 サバの照り焼き ひじきのマヨサラダ	牛乳, 青のり, 木綿豆腐, 油揚げ, みそ, サバ, ひじき, ハム	ごはん, 砂糖, ごま, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, えのき, きゅうり, コーン
21月	わかめ ごはん	○	うどん 肉詰信太 もやしのおかか和え	牛乳, 炊き込みわかめ, 鶏肉, かまぼこ, 肉詰信太(鶏肉, 豚肉, 油揚げ), かつお節	ごはん, うどん, 砂糖, 肉詰信太(でん粉)	にんじん, 小ねぎ, 干しいたけ, もやし, ごまつな, 肉詰信太(にんじん, たまねぎ, れんこん, ごぼう)
22火	ごはん	○	わかめスープ ニラ豚炒め	牛乳, わかめ, 豚肉	ごはん, ごま油, 砂糖, サラダ油	えのき, にんじん, 玉ねぎ, 小ねぎ, キャベツ, にはら
23水	ふるさと給食 まあい パン	○	ABCスープ ハンバーグ~ケチャップソース~ まめまめサラダ	牛乳, ベーコン, ハンバーグ(豚肉, 鶏肉), ビン~ミックス, ツナ	まあいパン, マカロニ, サラダ油, 砂糖, ノンエッグマヨネーズ, ハンバーグ(でんぷん)	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, パセリ, 枝豆, ゆず果汁, ハンバーグ(玉ねぎ)
24木	ごはん	○	中華春雨スープ 酢豚	牛乳, 肉団子(鶏肉), 豚肉, みそ	ごはん, 春雨, 小麦粉, 片栗粉, 油, サラダ油, 砂糖, パインジュース, 肉団子(パン粉, でん粉, 砂糖)	にんじん, 玉ねぎ, 小ねぎ, きくらげ, ピーマン, 干しいたけ, たけのこ, 肉団子(玉ねぎ, にんじん)
25金	ごはん	○	豚汁 いわしの甘露煮 野菜の塩昆布和え	牛乳, 豚肉, みそ, イワシ, 塩昆布, 木綿豆腐	ごはん, じゃがいも, ごま	はくさい, だいこん, ごぼう, 小ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん
28月	ふるさと給食 ごはん	○	おじゃがもちスープ 焼きビーフン 手作りソフトふりかけ	牛乳, 豚肉, イカ, ちりめん, 刻み昆布, かつお節	ごはん, おじゃがもち, ごま油, ビーフン, サラダ油, ごま, 砂糖	しょうが, もやし, にんじん, 小ねぎ, 玉ねぎ, キャベツ
30水	コッパ パン	○	春の豆乳シチュー 花野菜のコールスロー いちごジャム	牛乳, 鶏肉, 調製豆乳, ハム	コッパパン, じゃがいも, 小麦粉, ノンエッグマヨネーズ, いちごミックスジャム, 豆乳バター	玉ねぎ, にんじん, しめじ, ほうれん草, ブロッコリー, カリフラワー, コーン

ご進学、ご入学おめでとうございます。今年度も、安心安全な給食づくりを目指してまいります。よろしくお願いたします。 ※食材は仕入れ等により変更になる場合があります。

※10日(木)はかみかみ給食です。たくさん噛むことは消化を助け、脳の活性化や歯や口内の健康に繋がります。普段からよく噛むことを意識して食事を行うことが大切です。

※小学校、中学校の入学に合わせてお祝い給食を実施します。中学校は11日(金)、小学校は14日(月)に実施する予定です。お祝いゼリー(乳卵不使用)を提供します。

※18日(金)は、駅館川の青のりを使って味噌汁を作ります。磯の香りがよく、味噌汁との相性がぴったりです。当日クラスにお届けするおたよりもチャックしてくださいね。

※23日(水)は、宇佐市産の小麦を使用したパンをふるさと給食としてお届けします。乳製品や卵を使わずに、小麦本来の香りを感じることができるパンです。

※28日(月)は宇佐市産の味一ネギを使って、南部センターの人気メニューおじゃがもちスープを作ります。土からこだわって作った味ピカイチのネギです。お楽しみに♪

## 食育だより



給食の準備や後片付けをきちんとしよう

# しんがく にご進学、 にゅうがく にご入学おめでとうございます

ご進学、ご入学おめでとうございます。今年度も給食が始まります。

学校給食は、準備から食事、片付けまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。

毎日の給食時間をお楽しみに♪

今月は、宇佐市南部学校給食センターのこだわりについてお伝えします。

## ①月に2～3回の”ふるさと給食”



宇佐市では月に2～3回、ふるさとで育った食材を使用した”ふるさと給食”を実施しています。毎月、おたより(左)や、動画(右)で宇佐市のおいしいを届けています。

## ②愛情たっぷり！手作りメニュー♪



南部センターの自慢は、手作りメニューの多さにあります。

調理員さんが1つ1つ丁寧に作ってくれた、愛情たっぷりの手作りメニューをお楽しみに♪



## 宇佐市立南部学校 給食センターの こだわり

### ③だしにこだわった、和食献立



和食メニューなどでは、だし昆布・かつお節・いりこ等を用いてだしをとっています。こだわってつくっている分、だし本来のうまみを感じることができます。

### ④安心安全第一！ 徹底した衛生管理



たくさんのこだわりの詰まった南部給食センターですが、一番大切にしていることは衛生管理です。毎日の機器の点検や、温度管理を徹底し安心安全な給食を提供します。



宇佐市立学校給食センターは、平成20年4月に建てられ、17年目をむかえました。深見小学校の横の旧深見中学校の跡地にあり、宇佐市の中でも安心院町・院内町の小学校7校、中学校2校の約500食を毎日作っています。調理員9名、栄養士1名、配送員6名、事務所2名で安心・安全でおいしい給食をお届けできるよう、一生懸命頑張ります！

