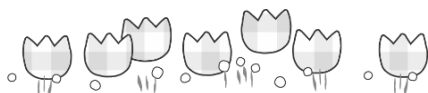


2022年度



予定献立表



宇佐市立南部学校給食センター

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	エネルギーたんぱく質	
				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	小学校	中学校
8金	ごはん	○	始業式 コンソメスープ チキンメンチカツ 春雨サラダ	牛乳 パーコン メンチカツ ハム	ごはん じゃがいも サラダ油 油 春雨 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ だいこん にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ きくらげ	638 Kcal 22.0 g	731 Kcal 23.7 g
11月	ごはん	○	韓国風わかめスープ ビビンバ チーズ	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 みそ チーズ	ごはん ごま サラダ油 ごま油 砂糖	白ネギ 玉ねぎ しょうが にんじん だいこん 大豆もやし もやし こまつな ぜんまい	616 Kcal 23.4 g	728 Kcal 26.8 g
12火	ごはん	○	みそけんちん汁 サバの塩焼き ほうれん草のアーモンド和	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 みそ サバ	ごはん こんにゃく アーモンド 砂糖	ごぼう にんじん 小ねぎ ほうれん草 キャベツ	570 Kcal 28.6 g	657 Kcal 31.2 g
13水	コッペパン	○	ミートスパゲッティ まめまめサラダ	牛乳 豚肉 粉チーズ ビーズ ミックス ツナ	コッペパン スパゲッティ サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム トマト 缶枝豆 ゆず果汁 キャベツ	606 Kcal 27.2 g	720 Kcal 31.9 g
14木	ごはん	○	お祝い給食 ポークカレー さっぱりサラダ お祝いデザート(ムース)	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 ムース	にんにく 玉ねぎ にんじん りんごビュレ キャベツ コーン	702 Kcal 20.4 g	824 Kcal 23.5 g
15金	ごはん	○	もずくスープ 春巻	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ もずく 春巻 き かつお節	ごはん ごま油 油	にんじん 小ねぎ 玉ねぎ さやいんげん	641 Kcal 21.8 g	727 Kcal 24.7 g
18月	少なめごはん	○	きつねちからうどん 花野菜のごま和え のり佃煮	牛乳 鶏肉 かまぼこのり佃煮	ごはん うどん もちのり 砂糖 ごま	にんじん 小ねぎ 干しいたけ ブロッコリー カリフラワー コーン	593 Kcal 22.9 g	688 Kcal 25.8 g
19火	ごはん	○	ピリ辛みそ汁 アジの味ネギソース わかめの酢の物	牛乳 木綿豆腐 みそ アジ 焼き竹輪 わかめ	ごはん 片栗粉 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ えのき にんじん ほうれん草 小ねぎ キャベツ	605 Kcal 27.6 g	709 Kcal 29.9 g
20水	まあいパン	○	ふるさと給食 ABCスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー	牛乳 パーコン ハンバーグ	まあいパン マカロニ サラダ油 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー にんじん パセリ キャベツ コーン	563 Kcal 22.1 g	637 Kcal 23.8 g
21木	ごはん	○	麻婆豆腐 小松菜のカルシウム和え	牛乳 木綿豆腐 豚肉 大豆ミート みそ チーズ ちりめん	ごはん サラダ油 片栗粉 ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん しょうが にら 干しいたけ こまつな キャベツ	583 Kcal 27.1 g	696 Kcal 31.7 g
22金	ごはん	○	かみかみ給食 いりどり ひじきのマヨサラダ ごちそうさん昆布	牛乳 鶏肉 さつま揚げ いりどり ひじき ささみ 昆布	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃがいも サラダ油 ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん 干しいたけ ほうれん草 キャベツ	581 Kcal 26.1 g	692 Kcal 30.3 g
25月	ごはん	○	中華春雨スープ ヤンニョムチキン もやしの中華和え	牛乳 肉団子 鶏肉 焼き竹輪	ごはん 春雨 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ 小ねぎ きくらげ もやし ほうれん草	589 Kcal 25.1 g	704 Kcal 29.3 g
26火	ごはん	○	うおそうめん汁 豆腐ハンバーグ~おろしソース~ ツナ和え	牛乳 魚そうめん 木綿豆腐 かまぼこ わかめ 豆腐ハンバーグ ツナ	ごはん 砂糖	干しいたけ にんじん 小ねぎ えのき だいこん きゅうり キャベツ	579 Kcal 25.9 g	668 Kcal 28.7 g
27水	ごはん	○	チャブチェイカと海藻のサラダ	牛乳 豚肉 海藻サラダ イカ	ごはん 砂糖 サラダ油 春雨 ごま	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ にんじん こまつな はくさい 白ネギ キャベツ コーン	635 Kcal 21.7 g	758 Kcal 24.9 g
28木	たけのこごはん	○	ふるさと給食 豚汁 ごま酢和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 みそ ささみ	ごはん 砂糖 サラダ油 さといも ごま ごま油	たけのこ にんじん さやいんげん はくさい だいこん ごぼう 小ねぎ キャベツ	576 Kcal 27.1 g	691 Kcal 31.3 g

※14日は、今年度すべての新入生がそろって食べる最初の給食です。お祝いのデザートにムースがつかますよ♪

※毎月19日は食育の日です。宇佐市では毎月地元でとれた食材を19日前後にふるさと給食として提供・紹介しています。

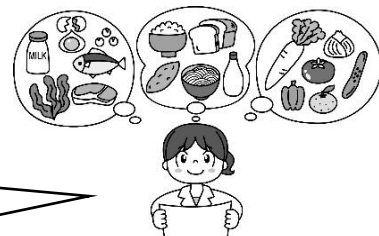
今月20日のふるさと食材は宇佐市産の小麦粉で作られたまあいパンです。ほんのりとした甘みで大人気のパンです。

※22日はかみかみ給食の日です。噛み応えのあるごちそうさん昆布を噛むことを意識しながら食べてみましょう。

※28日はふるさと給食の日で宇佐市産のたけのこを使ったたけのこごはんです。

※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。

給食は、成長期のおみなさんに必要な栄養のバランスを考えて色々な食材を取り入れるようにしています。苦手な食べ物があっても少しずつ食べられるようになってくれるとうれしいです。予定献立表では、どの食べ物にどんな働きがあるのか3つのグループに分けています。3つのグループについてはこれからご紹介していくので覚えて食べ物博士になってくださいね♪



4月 食育だより

ご進級・ご入学おめでとうございます。新しい学年での1年が始まりました。今年度も子どもたちの成長と健康のための「安全・安心・おいしい給食」を目指していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

給食目標：給食の準備や後片付けをきちんとしよう

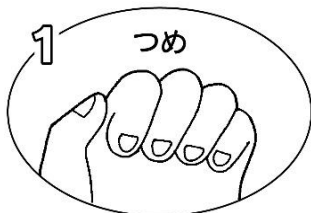
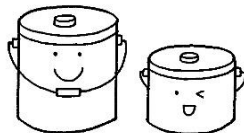


給食は、ただのお昼ごはんの時間ではありません。食器の並べ方や、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。毎日の給食時間を通して、みんなが気持ちよく食べられるようなマナーを身に付けましょう。

給食当番の 身支度・準備

6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



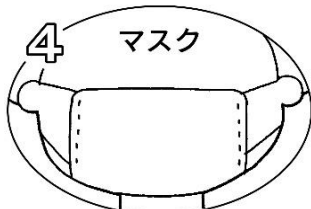
1 つめ
つめが伸びている人は
短く切っておきましょう。



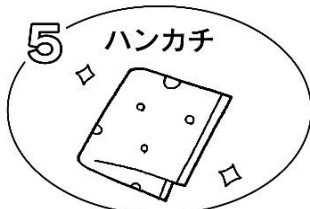
2 白衣
清潔な白衣をきちんと
身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように
帽子をかぶりましょう。



4 マスク
マスクは口と鼻が隠れ
るようにつけましょう。



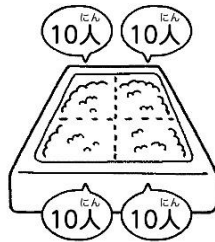
5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカ
チを用意しましょう。



6 手洗い。
石けんを使って十分な
手洗いをしましょう。

給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配せんしやすくなります。



スーパー給食当番



わたしは
スーパー給食当番の
サウちゃん



身支度は完ぺき



手洗いも完ぺき



サウちゃん
当番は来週だよ

学校給食のヒミツ

給食ではこんなことに気を付けています！



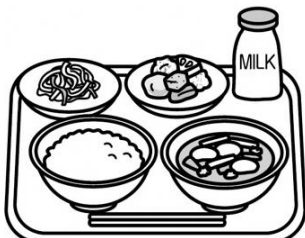
食 材

食べ物の旬や、栄養バランスを考え、色々な食材をしようするようにしています。また、地場産物も取り入れています。



献 立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティに富んだ献立作りを心掛けています。



栄 養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払います。

