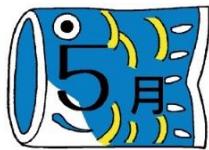


2022年度



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
2月	ごはん	○	端午の節句 若竹汁 鶏のごま焼き ちまき	牛乳 木綿豆腐 わか め 鶏肉	ごはん ごま 砂糖 ちまき	にんじん たけのこ えのき 小ねぎ	651 Kcal 26.4 g	726 Kcal 28.2 g
6金	ごはん	○	酢豚 小松菜の中華和え	牛乳 豚肉 みそ し らす	ごはん 小麦粉 片栗 粉 油 サラダ油 砂 糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ ピーマン 干しこいたけ たけのこ こま つな キャベツ	673 Kcal 21.0 g	806 Kcal 24.1 g
9月	少なめ ごはん	○	カレーうどん ごぼうサラダ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 油揚げ ハム	ごはん うどん 片栗 粉 砂糖 ごま ノン エッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん 小ねぎ ご ぼう コーン きゅうり	596 Kcal 22.8 g	715 Kcal 26.1 g
10火	ごはん	○	ごまみそ汁 白身魚のフライ 花野菜のおかか和え	牛乳 油揚げ 木綿豆 腐 みそ 白身魚フライ かつお節	ごはん ごま 油	えのき だいこん にんじん 小ねぎ ブロッコリー カリフ ラワー こんにゃく	562 Kcal 23.9 g	647 Kcal 26.1 g
11水	まあるい パン	○	ミネストローネ ジャーマンパンポテト 手作りりんごゼリー	牛乳 ウインナー ベーコン	まあるいパン マカロ ニ オリーブ油 ジャ がいも サラダ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト缶 セロリ にんにく	567 Kcal 18.7 g	662 Kcal 21.4 g
12木	ごはん	○	中華かきたま汁 宇佐唐揚げ(2) フキの炒め煮	牛乳 かまぼこ たま ご 鶏肉 油揚げ	ごはん 片栗粉 ごま 油 米粉 油 砂糖 サラダ油	チンゲン菜 にんじん 干し いたけ 玉ねぎ ふき	665 Kcal 28.4 g	753 Kcal 31.1 g
13金	グリン ピース ごはん	○	ふるさと給食 インド煮 キャベツのごま和え	牛乳 豚肉 厚揚げ	ごはん ジャがいも 砂糖 サラダ油 ごま	グリンピース にんじん 玉ね ぎ さやいんげん キャベツ	572 Kcal 20.2 g	687 Kcal 23.3 g
16月	ごはん	○	ピリ辛ワンタンスープ 回鍋肉	牛乳 みそ 豚肉	ごはん ワンタン 砂 糖 ごま油 サラダ油	もやし にんじん こまつな キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	628 Kcal 21.9 g	751 Kcal 25.1 g
17火	ごはん	○	なめこ汁 甘辛チキン 三色和え	牛乳 木綿豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 砂糖 ごま 練りごま サラダ油	なめこ 玉ねぎ にんじん ほ うれん草 小ねぎ こまつな もやし	583 Kcal 27.5 g	677 Kcal 30.0 g
18水	コッペ パン	○	春味クリームシチュー ワインナーのケチャップ煮 キャベツのソテー	牛乳 鶏肉 生クリー ム ウインナー	コッペパン ジャがい も サラダ油 砂糖	にんじん 玉ねぎ アスパラガ ス キャベツ コーン	533 Kcal 27.7 g	614 Kcal 30.6 g
19木	ごはん	○	ふるさと給食 ほうれん草の味噌汁 アジの新緑天ぷら 納豆みそ	牛乳 油揚げ みそ アジ 納豆 豚肉	ごはん 小麦粉 油 砂糖 サラダ油	ほうれん草 しめじ にんじん 玉ねぎ しょうが	601 Kcal 29.0 g	694 Kcal 31.7 g
20金	ごはん	○	鶏ごぼう汁 豚の生姜焼き 手作りキューチャン漬け	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 豚肉	ごはん 砂糖 サラダ 油 ごま	ごぼう にんじん 小ねぎ 玉 ねぎ きゅうり しょうが こ んにゃく	599 Kcal 25.3 g	719 Kcal 29.2 g
23月	ごはん	○	ジャージャン豆腐 ささみの酢の物 しそごちそうさん昆布	牛乳 豚肉 木綿豆腐 みそ ささみ 昆布	ごはん 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しこいたけ さやいんげん きゅうり	566 Kcal 22.3 g	678 Kcal 25.7 g
24火	キムタク ごはん	○	麩の味噌汁 千草和え	牛乳 豚肉 ベーコン 油揚げ みそ ハム	ごはん 砂糖 サラダ 油 ごま油 ごま 焼 き麩	キムチ漬け 高菜漬け 小ねぎ にんにく こまつな しめじ にんじん キャベツ	572 Kcal 22.0 g	691 Kcal 25.4 g
25水	フォカッ チャ	○	きのこスパゲッティ 鶏肉のハーブ焼き マーチャルビーンズ	牛乳 鶏肉 ベーコン 無塩バター	フォカッチャ スパ ゲッティ サラダ油 マーチャルビーンズ	玉ねぎ にんじん 干しこいた け しめじ えりんぎ 小ねぎ	669 Kcal 33.2 g	767 Kcal 36.8 g
26木	ごはん	○	かみかみ給食 すまし汁 きびなごフライ かみかみきんぴら	牛乳 木綿豆腐 わか め かまぼこ きびな ごフライ 豚肉 茎わ かめ	ごはん サラダ油 ご ま 砂糖	にんじん 玉ねぎ 小ねぎ ご ぼう しらたき	598 Kcal 20.5 g	714 Kcal 23.4 g
27金	ごはん	○	ラッキースター給食 手作りカレー ヨーグルト和え	牛乳 豚肉 スキムミ ルク 粉チーズ 無塩 バター	ごはん サラダ油 ジ ャがいも 小麦粉 上白糖	玉ねぎ にんじん にんにく りんごピューレ みかん 黄桃 バイン ナタデココ	697 Kcal 21.0 g	834 Kcal 24.3 g
30月	少なめ ごはん	○	ちゃんぽん 茎わかめの炒め煮	牛乳 豚肉 イカ か まぼこ 鶏肉 茎わか め しらす 油揚げ	ごはん ちゃんぽん麺 サラダ油 ごま油 砂 糖	もやし キャベツ 玉ねぎ に んじん きくらげ 小ねぎ	643 Kcal 24.1 g	773 Kcal 27.8 g
31火	ごはん	○	ふるさと給食 別府地獄なべ サバの照焼 そら豆のソテー	牛乳 豚肉 木綿豆腐 サバ	ごはん ごま油 ごま 砂糖	キムチ漬け はくさい えのき しめじ だいこん にんじん にら そらまめ	665 Kcal 31.3 g	777 Kcal 34.4 g

※5月5日は端午の節句です。子どもの健やかな成長を願い、柏餅やちまきを食べます。給食では少し早いですが2日に出ます。

※12日に佐田小でグリンピース、31日に津房小でそら豆の皮むき体験を行い、お友達が皮むきしてくれた食材が給食に出る予定です。

※今月のふるさと食材は粉茶で19日にアジの新緑天ぷらを提供します。

※26日はかみかみ給食でかみかみきんぴらです。

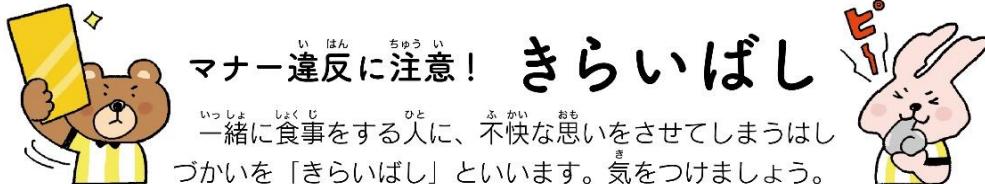
※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。

5月 食育だより

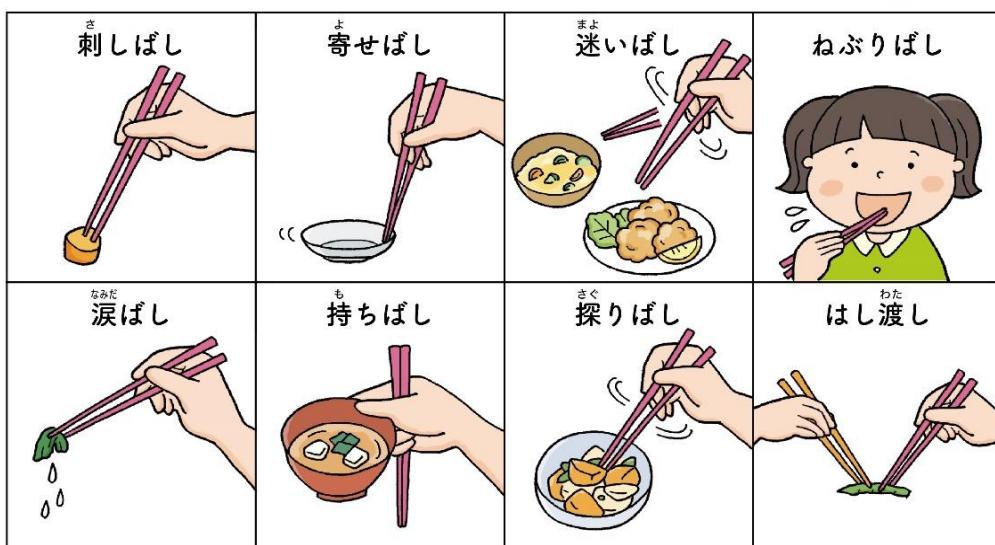
新学期が始まってひと月経ちました。新しい環境には慣れましたか？少し疲れがでてくる時期かもしれません、しっかり食べて元気に過ごしましょう！
また、コロナ禍で引き続き黙食や換気が必要です。忘れないように意識して給食時間をお過ごしましょう。

給食目標：食事のマナーを身につけよう！

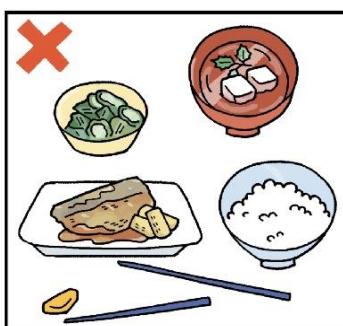
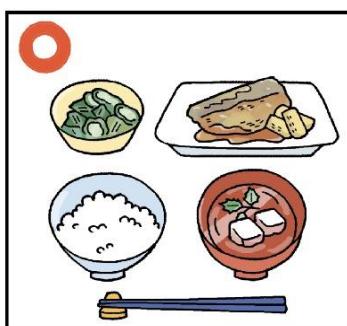
マナーとは、相手への思いやりの気持ちが表れたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。みんなで楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。



一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



和食の 食器の並べ方



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

国がかわるとマナーもかわる

日本と韓国はどちらもはしを使って食べますが、日本は器を持ち、多くの料理をはしだけで食べるのに対して、韓国は器を持たず、はしはおかずだけで、ごはんや汁物はスプーン（スッカラ）を使います。

国によって文化が異なり、食事マナーもかわるのであります。



音をさせないで

口を開けたままかむと、くちゃくちゃと音がしてしまいます。この音を不快に思う人は多くいます。食べ物は口を閉じてかみ、話をする時は、のみ込んでからにしましょう。

食卓のおとも？



食事は単に食べるだけではなく、料理の見た目や香り、会話を楽しむ時間です。しかしスマホに夢中だと、周りに気配りができなくなります。食事中はスマホに触らないようにしましょう。

はしの扱い方に気を付けよう

ふり回す



口にくわえたまま歩く

