

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
1 水	ナン	○	ベーコンスープ ドライカレー 手作りみかんゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆ミート	ナン じゃがいも サ ラダ油 上白糖	にんじん 玉ねぎ パセリ しょうが にんにく みかん ジュース	540 Kcal 22.5 g	665 Kcal 27.1 g
2 木	ごはん	○	厚揚げのキムチ煮 ばくばくひじき	牛乳 厚揚げ 豚肉 ひじき しらす	ごはん 砂糖 片栗粉 サラダ油	にんじん 玉ねぎ もやし に ら はくさい ごぼう	574 Kcal 24.6 g	686 Kcal 28.6 g
3 金	ごはん	○	ぶたすき ほうれん草のごま和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐	ごはん 砂糖 サラダ 油 ごま	にんじん だいこん はくさい 白ネギ こんにゃく ほうれん 草 もやし	589 Kcal 21.2 g	705 Kcal 24.4 g
歯と口の健康週間(4~10日)								
6 月	ふるさと給食 少なめ ごはん	○	団子汁 揚げ出し豆腐 たけのこの煮つけ	牛乳 豚肉 みそ 木 綿豆腐 かつお節 油 揚げ	ごはん やせうま 片 栗粉 油 砂糖	しめじ はくさい にんじん だいこん 小ねぎ 干しいた け たけのこ さやいんげん	592 Kcal 21.0 g	778 Kcal 27.0 g
7 火	とりめし	○	じゃがいも豚汁 かにかまサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 油 揚げ みそ かに風味 かまぼこ	ごはん 砂糖 サラダ 油 じゃがいも	ごぼう 干しいたけ にんじ ん 小ねぎ キャベツ きゅう り コーン	553 Kcal 22.7 g	663 Kcal 26.6 g
8 水	まあい パン	○	オニオンスープ ハンバーグ~きのこソース~ マカロニサラダ	牛乳 ベーコン ハン バーグ ハム	まあいパン サラダ 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん パセリ し めじ マッシュルーム きゅう り コーン	616 Kcal 23.0 g	710 Kcal 25.1 g
9 木	かみかみ給食 ごはん	○	けんちん汁 サバの梅みそ焼き かみかみサラダ	牛乳 木綿豆腐 油揚 げ サバ みそ さき いか 昆布	ごはん 砂糖 ごま ごま油	こんにゃく ごぼう にんじん 干しいたけ 小ねぎ きゅう り	617 Kcal 29.2 g	717 Kcal 31.8 g
10 金	ごはん	○	わかめスープ スタミナ焼肉 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉	ごはん サラダ油 ご ま油 砂糖 歯と口の 健康週間ゼリー	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし 白ネギ にら	610 Kcal 21.1 g	727 Kcal 24.5 g
13 月	ごはん	○	ハヤシライス イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 スキムミ ルク ハム	ごはん サラダ油 生 クリーム イタリアン ドレッシング	マッシュルーム 玉ねぎ にん じん グリンピース きゅうり コーン	621 Kcal 20.2 g	746 Kcal 23.4 g
14 火	ごはん	○	きのこの味噌汁 チキンチキンごぼう 小松菜のツナ和え	牛乳 豚肉 みそ 鶏 肉 ツナ	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま油	えのき しめじ 干しいたけ にんじん 小ねぎ ごぼう え だまめ こまつな キャベツ	652 Kcal 27.6 g	784 Kcal 32.0 g
15 水	コッパ パン	○	ポークビーンズ タンドリーチキン ミルメーク(コーヒー)	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 鶏肉	コッパパン じゃがい も 黒砂糖 サラダ油 ミルメーク	玉ねぎ にんじん トマト缶	678 Kcal 33.4 g	777 Kcal 37.1 g
16 木	ごはん	○	実だくさん味噌汁 子持ちしゃもフライ(2) いんげんのごま和え	牛乳 木綿豆腐 みそ ししゃもフライ	ごはん 油 ノンエッ グマヨネーズ ごま	にんじん 玉ねぎ えのき 干 しいたけ ほうれん草 さや いんげん	565 Kcal 20.9 g	656 Kcal 22.7 g
17 金	ごはん	○	八宝菜 シューマイ(2) もやしの中華和え	牛乳 豚肉 イカ う ずら卵 かまぼこ しゅうまい	ごはん 片栗粉 サラ ダ油 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん 玉ねぎ しょう が 小ねぎ きくらげ たけのこ か ぼす果汁 もやし ほうれん草	663 Kcal 28.2 g	772 Kcal 31.4 g
20 月	少なめ ごはん	○	なかよしうどん 竹輪の磯部揚げ ごちそうさん昆布	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 焼き竹輪 青 のり 昆布	ごはん うどん 小麦 粉 油 砂糖	にんじん 小ねぎ 干しいた け	624 Kcal 27.0 g	732 Kcal 29.9 g
21 火	ごはん	○	おじゃがもちスープ アジのソース煮 ささみの酢の物	牛乳 豚肉 アジ さ さみ	ごはん おじゃがもち ごま油 砂糖	しょうが もやし にんじん 小ねぎ キャベツ	582 Kcal 27.5 g	686 Kcal 29.9 g
22 水	ふるさと給食 まあい パン	○	トマトとふわふわ卵のスープ 鶏のゆずマーマレード焼き 大分っ子ヨーグルト	牛乳 たまご 粉チー ズ 鶏肉 ヨーグルト	まあいパン パン粉 片栗粉 ゆずマーマ レード	トマト 玉ねぎ こまつな	605 Kcal 28.6 g	680 Kcal 30.9 g
23 木	ふるさと給食 筋肉ひじ きごはん	○	もやしの味噌汁 ゆで豚サラダ	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 み そ 豚肉	ごはん 砂糖 サラダ 油 ごま	にんじん えだまめ 干しい たけ もやし 玉ねぎ 小ねぎ きゅうり キャベツ	528 Kcal 22.3 g	620 Kcal 25.5 g
24 金	ごはん	○	豆腐のチリソース煮 焼き豚ナムル	牛乳 木綿豆腐 豚肉 焼き豚	ごはん サラダ油 片 栗粉 砂糖 ごま油	白ネギ しょうが 玉ねぎ に んじん 干しいたけ もやし ほうれん草	575 Kcal 22.8 g	687 Kcal 26.1 g
27 月	ごはん	○	チンゲン菜の味噌汁 イワシのみぞれ煮 花野菜のごま和え	牛乳 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 ごま	チンゲンサイ にんじん しめ じ 玉ねぎ ブロッコリー カ リフラワー コーン	560 Kcal 23.3 g	646 Kcal 25.5 g
28 火	ごはん	○	チキンカレー フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 スキムミ ルク 粉チーズ	ごはん サラダ油 じゃがいも 白玉もち	にんにく 玉ねぎ にんじん りんごピューレ 黄桃 みかん パイン ナタデココ	607 Kcal 23.0 g	727 Kcal 26.9 g
29 水	ピタ パン	○	肉団子スープ ケバブ ポテトサラダ	牛乳 肉団子 豚肉 ハム チーズ	ピタパン オリーブ油 じゃがいも ノンエッ グマヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト缶 ピーマン にんにく きゅうり コーン	516 Kcal 24.8 g	624 Kcal 29.0 g
30 木	ごはん	○	しらたき麺のスープ トリニータ丼 だいこんのナムル	牛乳 豚肉 鶏肉 ハ ム	ごはん ごま油 サラ ダ油 片栗粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ しらたき きくらげ 小ねぎ にら しょ うが だいこん きゅうり	627 Kcal 27.6 g	747 Kcal 31.7 g

※6月は食育月間です。ぜひご家庭でも「食」について話題にしてみてください。 ※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。

※4~10日は歯と口の健康週間です。しっかり噛んで食べることを意識してみましょう。

※6日は皮むき体験で安心院小学校のお友達が皮をむいてくれたたけのこが給食に登場します。

※9日はかみかみ給食でさきいかと昆布がはいったかみかみサラダです。しっかり噛んで食べましょう。

※今月のふるさと食材はトマトで22日にトマトとふわふわ卵のスープになって登場します。

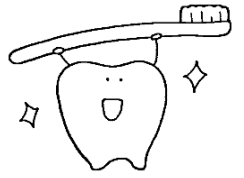


6月 食育だより

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



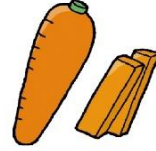
給食目標:よくかんで食べよう！



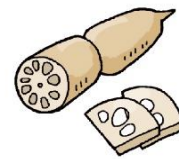
かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、すめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

にんじん (生)



れんこん (酢づけ)



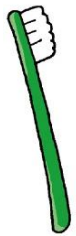
豚ヒレ肉のソテー



アーモンド



干しぶどう



食後の
歯みがき習慣

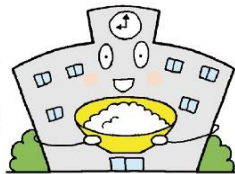


歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。



6月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



どうして起こる？ 食中毒

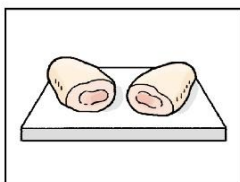
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

〈食中毒が発生するおもな原因〉

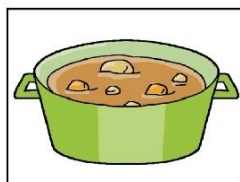
傷がある手で
調理したもの



加熱が不十分な肉



室温で長時間
放置した料理



食中毒予防の基本

手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。

