

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金	半夏生ごはん	○	汁ピーマン タコとじゃがいもの唐揚げ ごちそうさん昆布	牛乳 豚肉 イカ タコ 昆布	ごはん ピーマン サラダ油 じゃがいも 油 砂糖	キャベツ もやし にんじん 小ねぎ	627 Kcal 23.9 g	752 Kcal 27.8 g
4月	ごはん	○	すまし汁 鶏肉のバーベキューソース キャベツのゆかり和え	牛乳 木綿豆腐 わかめ かまぼこ 鶏肉 みそ	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ 小ねぎ りんごピューレ レモン果汁 キャベツ	581 Kcal 24.1 g	660 Kcal 26.0 g
5火	高菜ご飯	○	中華スープ パンサンスー	牛乳 豚肉 ちりめん肉団子 ハム 錦糸卵	ごはん 砂糖 サラダ油 ごま 春雨 ごま油	高菜 もやし にんじん 玉ねぎ 小ねぎ きくらげ きゅうり	528 Kcal 23.9 g	636 Kcal 27.9 g
6水	コッパパン	○	ナポリタンスパゲッティ 花野菜のサラダ いちごジャム&マーガリン	牛乳 ベーコン ウィナー 粉チーズ ハム	コッパパン スパゲッティ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー コーン	634 Kcal 23.1 g	743 Kcal 27.1 g
7木	七夕ごはん	○	ハヤシライス ジャーマンポテト 手作り七夕ゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン	ごはん サラダ油 生クリーム じゃがいも	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん グリンピース ナタデココ	682 Kcal 19.6 g	809 Kcal 22.7 g
8金	ごはん	○	じゃがいもの味噌汁 アジのマスタード焼 ひじきサラダ	牛乳 木綿豆腐 みそ アジ ひじき	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	しめじ 小ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草	546 Kcal 27.2 g	620 Kcal 28.9 g
11月	ごはん	○	麻婆茄子 揚げぎょうざ(2) ピリ辛きゅうり	牛乳 豚肉 大豆ミート みそ ぎょうざ	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 油	なす 白ネギ にんじん にら 干しいたけ きゅうり	636 Kcal 20.9 g	728 Kcal 23.1 g
12火	かみかみ給食 少なめごはん	○	ソース焼きそば ゴーヤみそ ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 みそ	ごはん ちゃんぽん麺 サラダ油 砂糖	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ピーマン ゴーヤ とうもろこし	673 Kcal 23.4 g	801 Kcal 26.7 g
13水	まあいパン	○	チキンのトマトビーンズ煮 かぼちゃサラダ	牛乳 鶏肉 ビーンズ ミックス 大豆 ハム	まあいパン オリーブ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー にんにく トマト缶 かぼちゃ 枝豆	546 Kcal 25.3 g	649 Kcal 29.2 g
14木	ふるさと給食 ごはん	○	実だくさん味噌汁 サバの竜田揚げ かみかみひじき	牛乳 木綿豆腐 みそ サバ ひじき しらす	ごはん 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ えのき 干しいたけ こまつな ごぼう	608 Kcal 27.7 g	707 Kcal 30.0 g
15金	ごはん	○	夏野菜カレー ゆずきゅうり みかんジュース	牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	ごはん サラダ油 ごま みかんジュース	かぼちゃ 玉ねぎ トマト なす おくら りんごピューレ きゅうり ゆず果汁	571 Kcal 19.6 g	676 Kcal 22.6 g
18月								
19火	セレクト給食 チキンライス	○	コンソメスープ ポテトサラダ セレクトデザート	牛乳 鶏肉 ベーコン ハム	ごはん サラダ油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン だいこん ブロッコリー きゅうり	542 Kcal 21.2 g	652 Kcal 24.2 g
7月	8月							
25木	ごはん	○	チキンカレー コールスローサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ ハム	ごはん サラダ油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん りんごピューレ キャベツ コーン 冷凍みかん	626 Kcal 24.8 g	745 Kcal 28.9 g
26金	ごはん	○	タイピーエン ささみの酢の物 味付け海苔	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ ささみ 味付けのり	ごはん 春雨 ごま油 サラダ油 砂糖 ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 小ねぎ	543 Kcal 21.2 g	648 Kcal 24.4 g
29月	ふるさと給食 筋肉ひじきごはん	○	なめこ汁 ごぼうサラダ	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ ハム	ごはん 砂糖 サラダ油 ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん さやいんげん 干しいたけ なめこ 玉ねぎ ほうれん草 小ねぎ ごぼう	516 Kcal 21.5 g	622 Kcal 24.6 g
30火	ごはん	○	ふるさと豚汁 いわし甘露煮 イカと海藻のサラダ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 調製豆乳 みそ イワシ 海藻ミックス イカ	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま サラダ油	干しいたけ だいこん ごぼう 小ねぎ キャベツ コーン にんじん	627 Kcal 26.6 g	727 Kcal 29.7 g
31水	野菜たっぷり給食 まあいパン	○	ラタトゥイユのペンネ ブロッコリーのソテー 手作りパインゼリー	牛乳 鶏肉 ハム	まあいパン オリーブ油 マカロニ	玉ねぎ なす パプリカ ピーマン トマト缶 にんにく ブロッコリー カリフラワー	561 Kcal 25.9 g	657 Kcal 30.2 g

※7月2日は**半夏生**といってタコを食べる風習があります。前日、人気メニューの**タコとじゃがいもの唐揚げ**になって登場します。

※7月7日は**七夕**です。バタフライピーティーを使った青いゼリーに星形のナタデココを入れて夜空を表現した**手作り七夕ゼリー**です♪

※7月12日は**かみかみ給食**です。**深見小学校**のお友達が皮をむいた**とうもろこし**が登場します。しっかり歯を使って食べてください。

※7・8月のふるさと食材は**長洲の筋肉(マッスル)ひじき**です。**かみかみひじき**と**筋肉ひじきごはん**になって登場します♪

※7月19日の1学期最後の給食は3つのデザートから選ぶ**セレクト給食**です。何を選びましたか？

※8月31日は**野菜の日**です。小学校中学年で150gの野菜がとれる**野菜たっぷり給食**です♪不足しがちな野菜を食べましょう！

※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。

7・8月 食育だより

給食目標：暑い時期の食事を考えよう

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べる、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

みず 水... 1ℓ
しよく えん 食塩... 1～2g (0.1～0.2%)
さとう 砂糖... 40～80g (4～8%)
れもん じゅう 汁... (レモン汁) お好みで



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える
-------------------	--------------------	--------------------	-------------------

夏休みの食生活

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと夜更かしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていると夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。また、給食もなく自分で食べる食事を選ぶ機会も増えるのではないのでしょうか？食べたいものだけ食べるのではなく、どうやって選べばいいかを知って、実践してみましょう！

もちろん、1日3食食べることも、とっても大切です★



コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)
主菜 (ゆで卵)
副菜 (サラダ)



栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ご飯・パン・めん類	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	果物・乳製品 牛乳・ヨーグルト
---	--	--	---------------------------