

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と 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木	少なめ ごはん	○	根菜のごまキムチ汁 焼きビーフン	牛乳 肉団子 木綿豆腐 みそ 豚肉 イカ	ごはん じゃがいも ごま 練りごま ビーフン サラ ダ油	にんじん だいこん こんにゃ く 白ネギ キムチ 玉ねぎ キャベツ 小ねぎ	559 Kcal 21.4 g	668 Kcal 24.6 g
2金	ごはん	○	中華春雨スープ 揚げぎょうざ(2) もやしの中華和え	牛乳 鶏肉 ぎょうざ 焼き竹輪	ごはん 春雨 油 ご ま油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ 小ねぎ き くらげ もやし ほうれん草	608 Kcal 21.0 g	695 Kcal 23.7 g
5月	ふるさと給食 ごはん	○	冬瓜スープ ニラ豚炒め	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん サラダ油 砂 糖 ごま油	とうがん にんじん 玉ねぎ きくらげ キャベツ にら	595 Kcal 21.5 g	712 Kcal 24.7 g
6火	ごはん	○	中華かきたま汁 ささみのレモン風味 いんげんのごま和え	牛乳 かまぼこ たま ご ささみ	ごはん 片栗粉 ごま 油 油 砂糖 ノン エッグマヨネーズ ご	チンゲン菜 にんじん 干しし いたけ 玉ねぎ レモン果汁 さやいんげん	589 Kcal 28.3 g	678 Kcal 30.5 g
7水	コッパ パン	○	ラビオリのトマトスープ サケのハーブ焼き ほうれん草のアーモンド和	牛乳 ベーコン ピン グミックス サケ	コッパパン ラビオリ アーモンド 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ えだまめ トマト ほうれん草	554 Kcal 32.9 g	643 Kcal 36.2 g
8木	少なめ 菜飯	○	なかよしうどん 肉詰めしのだ ひやっこ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 肉詰めしのだ とうふ	ごはん うどん	にんじん 小ねぎ 干ししいた け	607 Kcal 26.3 g	705 Kcal 29.1 g
9金	十五夜給食 ごはん	○	けんちん汁 鶏の香味焼き 十五夜デザート	牛乳 木綿豆腐 油揚 げ 鶏肉	ごはん 砂糖 十五夜 ゼリー	こんにゃく ごぼう にんじん 干ししいたけ 小ねぎ	610 Kcal 25.5 g	696 Kcal 27.5 g
12月	ごはん	○	なすのみそ汁 豚の生姜焼き 納豆	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 納豆	ごはん 砂糖 サラダ 油	にんじん なす ほうれん草 玉ねぎ	598 Kcal 23.0 g	711 Kcal 25.8 g
13火	ごはん	○	厚揚げの中華煮 小松菜のカルシウム和え	牛乳 厚揚げ 豚肉 チーズ ちりめん	ごはん サラダ油 砂 糖 ごま油 片栗粉 ごま	にんじん たけのこ 玉ねぎ きくらげ にら にんにく しょうが こまつな キャベツ	632 Kcal 26.5 g	761 Kcal 30.9 g
14水	ふるさと給食 まあい パン	○	コンソメスープ 照焼バーグ 手作りかぼすゼリー	牛乳 ベーコン 豆腐 ハンバーグ	まあいパン じゃが いも サラダ油 砂糖	玉ねぎ だいこん にんじん キャベツ りんごジュース か ぼす果汁	592 Kcal 19.4 g	669 Kcal 20.9 g
15木	麦 ごはん	○	ハヤシライス ほうれん草のツナ和え	牛乳 豚肉 ツナ	ごはん 大麦 サラダ 油 砂糖	マッシュルーム 玉ねぎ にん じん グリンピース ほうれん 草 コーン ゆず果汁	601 Kcal 20.9 g	725 Kcal 24.1 g
16金	おいいた 食材給食 ごはん	○	冠地鶏の鶏ごぼ汁 白身魚のフライ 花野菜のおかか和え	牛乳 鶏肉 豆腐 白 身魚フライ(ホキ) かつお節	ごはん 油	ごぼう にんじん こんにゃく 小ねぎ ブロッコリー カリフ ラワー	603 Kcal 30.7 g	695 Kcal 34.3 g
20火	ごはん	○	もずく汁 厚揚げのピリ辛炒め 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ もずく 豚 肉 厚揚げ ちりめん	ごはん ごま油 砂糖 サラダ油 ごま	にんじん 小ねぎ 玉ねぎ キ ムチ キャベツ たけのこ に ら しょうが にんにく	611 Kcal 25.1 g	728 Kcal 29.2 g
21水	うま塩給食 ごはん	○	うま塩カレー肉じゃが うま塩切干大根サラダ	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油 和風 ドレッシング ノン	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 切干大根	683 Kcal 20.8 g	819 Kcal 23.8 g
22木	ジャン バラヤ	○	ABCスープ スタミナサラダ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ベーコン	ごはん サラダ油 砂 糖 マカロニ	玉ねぎ にんじん マッシュ ルーム キャベツ パセリ きゅうり りんごピューレ	605 Kcal 21.5 g	729 Kcal 24.9 g
26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 もやし こ まつな ぜんまい	599 Kcal 23.1 g	711 Kcal 26.5 g
27火	ごはん	○	白玉汁 さんまみぞれ煮 かにかまサラダ	牛乳 鶏肉 かまぼこ サンマ かにかま	ごはん 白玉もち 砂 糖 ごま油	にんじん こまつな えのき 干ししいたけ 小ねぎ キャ ベツ きゅうり コーン だいこ	567 Kcal 23.9 g	658 Kcal 26.6 g
28水	ふるさと給食 ピタパン	○	コロコロポトフ 大豆とミンチのスパイシー炒め シャインマスカットゼリー	牛乳 ウインナー 鶏 肉 豚肉 大豆ミート	ピタパン じゃがいも サラダ油	玉ねぎ キャベツ にんじん だいこん パセリ えだまめ シャインマスカット	602 Kcal 23.3 g	706 Kcal 27.0 g
29木	かみかみ給食 少なめ ごはん	○	ジャージャー麺 ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 みそ ハム	ごはん ラーメン サ ラダ油 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが たけのこ 干ししい たけ 玉ねぎ にんじん にら ごぼう コーン きゅうり	624 Kcal 21.8 g	747 Kcal 25.2 g
30金	ふるさと給食 ごはん	○	ふるさとカレー フルーツのジュレ和え	牛乳 豚肉 大豆	ごはん サラダ油 じゃがいも ゼリー	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	670 Kcal 20.6 g	801 Kcal 24.1 g

※9月10日は**十五夜**です。十五夜では、**豆、芋、月見団子**などをそなえて食べます。給食では前日にゼリーがつきます。

※今月のふるさと食材は**かぼす**です。院内で育った**かぼす果汁**を使って**手作りかぼすゼリー**を作ります♪

ほかに、**冬瓜**や**シャインマスカット**、**大豆**を使用した献立もあるのでチェックしてみてくださいね☆

※16日は**おいいた食材給食**で県から無償提供された**冠地鶏**の給食です。おいいたの味を味わいましょう！

※21日は**うま塩給食**です。塩分の取りすぎは病気のもとです。大分県ではおいしく減塩する**うま塩**に取り組んでいます♪

※29日は**かみかみ給食**でごぼうの切り方を工夫して噛みごたえを出しています♪

※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。



9月 食育たより

給食目標：朝ごはんの大切さを知ろう

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食の効果

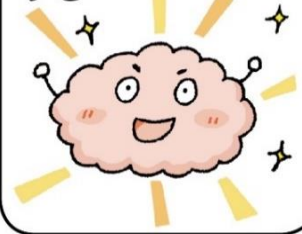
体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す



Q. 朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまくあげることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。

また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



Q. 食欲がないときはどうすればよいの？

朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れていませんか？

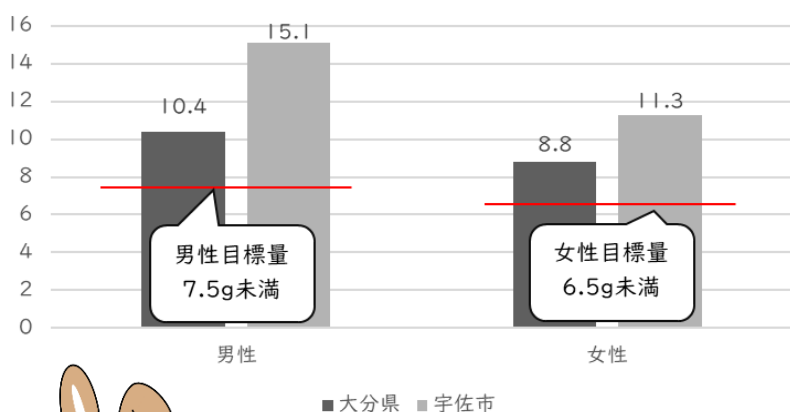
まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおながやすく生活リズムを整えましょう。



うま塩ってなに？

県産の「旨味」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事を目指すことです。

塩分摂取量（平成28年県民意識行動健康調査より）



男性で7.6g 女性で4.8g

目標量をオーバーしています。

塩分のとりすぎは、高血圧や心臓病など生活習慣病のリスクを高めます。

ぜひ、ご家庭でも「うま塩」に取り組んで、うす味になれましょう♪

減塩にとりくもう！

お汁の塩分濃度は0.7%がおすすめ！



うすあじ
さっぱり
しおけ控えめ
を目指そう！



▲宇佐市HP

宇佐市でも
減塩に取り組んでいます。
お汁の塩分濃度については
ぜひHPも見てください！