

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火	ごはん	○	なめこ汁 鶏のごま焼き ひじきサラダ	牛乳 木綿豆腐 みそ 鶏肉 ひじき ツナ	ごはん ごま 砂糖 サラダ油	なめこ 玉ねぎ にんじん ほ うれん草 キャベツ こまつな	582 Kcal 28.7 g	670 Kcal 31.1 g
2水	ごはん	○	つみれ汁 サバの塩焼き ごぼうサラダ	牛乳 つみれ 木綿豆腐 腐 サバ ハム	ごはん 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん はくさい えのき 小ねぎ ごぼう コーン きゅう り	576 Kcal 27.2 g	666 Kcal 29.2 g
4金	少なめ ごはん	○	北海道ラーメン しゅうまい(2)・かぼすソー ス	牛乳 豚肉 みそ しゅうまい	ごはん ラーメン サ ラダ油 ごま油 砂糖	もやし コーン キャベツ に んじん 白ネギ かぼす果汁	682 Kcal 25.0 g	797 Kcal 27.6 g
7月	ごはん	○	ちゃんこ鍋 切干大根のカレー炒め	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん さといも 砂 糖 サラダ油	にんじん だいこん はくさい 白ネギ 切干大根	527 Kcal 22.4 g	630 Kcal 25.8 g
8火	かみかみ給食 少なめ ごはん	○	焼きビーフン 大豆とじゃこの甘辛炒め ふりかけ	牛乳 豚肉 イカ 大 豆 ちりめん	ごはん ビーフン サ ラダ油 片栗粉 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小ねぎ	698 Kcal 28.0 g	845 Kcal 32.6 g
9水	まあい パン	○	ベーコンスープ 照焼バーグ かぼちゃサラダ	牛乳 ベーコン 豆腐 ハンバーグ ハム	まあいパン じゃがい も サラダ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ パセリ り んごジュース かぼちゃ 枝豆	661 Kcal 23.2 g	760 Kcal 25.4 g
10木	ふるさと給食 ごはん	○	おでん 大学いも	牛乳 鶏肉 お野菜天 ぶら 焼き竹輪 厚揚げ うずら卵	ごはん さといも さ つまいも 油 ごま	こんにゃく だいこん にんじ ん	655 Kcal 23.2 g	783 Kcal 27.0 g
11金	ごはん	○	キムチ入りトックスープ サバのチョリム もやしの中華和え	牛乳 豚肉 サバ み そ	ごはん トック(韓国 餅) ごま油 サラダ 油 砂糖 ごま	えのき にんじん にら 玉ね ぎ はくさい キムチ漬け 小 ねぎ もやし ほうれん草	618 Kcal 26.6 g	719 Kcal 28.7 g
14月	ごはん	○	麻婆大根 茎わかめの炒め煮	牛乳 豚肉 大豆ミ ート みそ 鶏肉 茎わか め しらす 油揚げ	ごはん サラダ油 ご ま油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ にんじん 白ネギ 干 しいたけ だいこん しょうが にんにく	552 Kcal 25.2 g	662 Kcal 29.1 g
15火	ごはん	○	根菜の和風ポトフ 鶏のゆずマーマレード焼 アーモンド和え	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん じゃがいも サ ラダ油 ゆずマーマレード アーモンド 砂糖	にんじん だいこん ごぼう れんこん パセリ ほうれん草 キャベツ	623 Kcal 26.3 g	723 Kcal 28.4 g
16水	ごはん	○	さつま汁 根菜サラダ 手作りふりかけ	牛乳 豆腐 みそ ハ ム ちりめん ひじき かつお節	ごはん さつまいも 砂糖 ごま ノンエッ グマヨネーズ	だいこん はくさい にんじん 小ねぎ ごぼう れんこん きゅうり コーン	538 Kcal 18.1 g	643 Kcal 20.7 g
18金	1日まるごと 大分県 ごはん	○	ぶたすき どじょうのからあげ みかん	牛乳 豚肉 どじょう	ごはん 砂糖 サラダ 油 米粉 油	生しいたけ だいこん はくさ い 白ネギ にんじん こんに ゃく みかん	620 Kcal 23.6 g	734 Kcal 27.4 g
21月	ごはん	○	キムチ鍋 パンサンスー	牛乳 豚肉 木綿豆腐 みそ ハム	ごはん うどん サラ ダ油 春雨 砂糖 ご ま油	はくさい にんじん にら え のき キムチ漬け きゅうり	575 Kcal 20.5 g	689 Kcal 23.5 g
22火	ごはん	○	ポークカレー マカロニサラダ	牛乳 豚肉 スキムミ ルク 粉チーズ ハム	ごはん サラダ油 じゃがいも マカロニ 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 きゅうり コーン	675 Kcal 21.0 g	813 Kcal 24.6 g
24木	ごはん	○	ふるさと豚汁 イワシかぼすレモン煮 花野菜のおかか和え	牛乳 豚肉 木綿豆腐 調製豆乳 みそ いわ しのかぼすレモン煮	ごはん じゃがいも	干しいたけ だいこん ごぼ う 小ねぎ ブロッコリー カ リフラワー	572 Kcal 26.1 g	663 Kcal 28.6 g
25金	ごはん	○	しらたき麺のスープ ニラ豚炒め りんご	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん ごま油 サラ ダ油 砂糖	にんじん 玉ねぎ しらたき きくらげ 小ねぎ キャベツ にら りんご	618 Kcal 21.7 g	733 Kcal 24.8 g
28月	ごはん	○	ごまみそ汁 豆腐の五目炒め 大豆の華ふりかけ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 ひじき 大豆	ごはん さといも ご ま サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	えのき だいこん にんじん 小ねぎ こんにゃく 白ネギ	574 Kcal 28.3 g	687 Kcal 32.6 g
29火	ごはん	○	大根の韓国風煮 豚肉の味噌ナッツ炒め	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ	ごはん サラダ油 砂 糖 アーモンド	だいこん にんじん 白ネギ さやい んげん 干しいたけ しょうが に んにく しらたき 玉ねぎ ビーマン	619 Kcal 26.6 g	742 Kcal 30.8 g
30水	まあい パン	○	アラビアータ ポテトサラダ	牛乳 豚肉 ハム チーズ	まあいパン スパ ゲッティ サラダ油 じゃがいも ノンエッ	にんじん 玉ねぎ マッシュ ルーム きゅうり コーン	628 Kcal 24.9 g	749 Kcal 29.1 g

※11月8日はいい歯の日にちなんでかみかみ給食です。片栗粉をつけて揚げた大豆をよく噛んで食べてくださいな。

歯や骨の材料になるカルシウムが多く含まれる小魚も入っています★



※10日は、宇佐産のさつまいもを使用したふるさと給食です。今日のさつまいもは、院内の元気農園の佐藤さんから地域の子どもたちに食べてもらいたいと無償提供していただきました。おいしいさつまいもをありがとうございます♪

※18日は学校給食1日丸ごと大分県の日で、使用するすべての食材が大分県産です。また、どじょうのからあげのどじょうは、院内の

宇佐養魚株式会社の日高さんより無償提供していただきました。



※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。

11月食育だより

給食目標：地域の食材や料理を知ろう

11月19日は「おいいた食(ごはん)の日」とされ、その週は「おいいた食育ウィーク」です。給食でも18日に地産地消に取り組んだ献立を提供します！

11月18日

学校給食1日まるごと大分県

この日の献立は、地産地消に取り組み、

宇佐市・大分県産の食材の使用率100%を予定しています。

使用予定食材

宇佐市産：どじょう、しいたけ、大根、白菜、人参

大分県産：米粉、みかん、牛乳、豚肉

どじょうは院内の宇佐養魚株式会社の日高さんから無償提供していただきました。

おいしいどじょうをありがとうございます♪



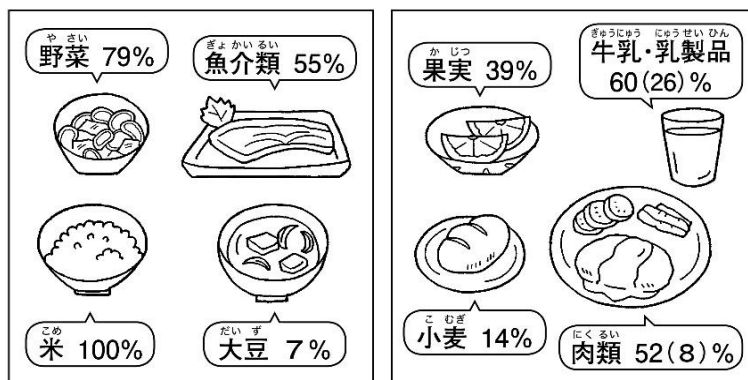
宇佐市では、毎月食育の日(19日)に合わせて、宇佐市産の食材を利用したふるさと給食を提供しています。



↓詳しくはこちら
(宇佐市HP)



食品の自給率はどれくらい？



※()は、飼料自給率を考慮した値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

食料自給率とは、国内で消費される食品がどのくらい国内生産でまかなえているかを示したものです。日本は外国から多くの食品を輸入しており、品目別で見ると国内産のみでまかなえているものは主食の米だけです。

しっていますか？

郷土料理

郷土料理とは、地域の食材を使用し、昔から家庭や地域で食べられ継承されてきた料理のことです。宇佐市で食べられてきた郷土料理をご紹介します。どれくらい知っていますか？



だんご汁



ガン汁



みとりおこわ



アミめし



宇佐市の特産品でもある小麦粉(地粉)を使って作ると団子ののびがよく、おいしく作ることができます。

ガン汁は宇佐市内を流れる駅館川などでとれたツガニを生きたまま使って作ります。秋から春ごろまでが美味です。

伝統野菜の「みとり豆」を使用します。小豆を使った赤飯とは反対に、ご法事のさいに食べる習慣が残っています。

アミめしに使われる干しアミは宇佐市の海岸部でよく獲られるアミ(小エビ)を干したものです。甘辛く煮てごはん混ぜ込んで作ります。