

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
10火	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	665 Kcal 20.6 g	795 Kcal 24.1 g
11水	鏡開き ごはん	○	白玉雑煮 サバの利休焼き いんげんのおかか和え	牛乳 かまぼこ サバ かつお節	ごはん 白玉もち 練りごま ごま	にんじん みずな えのき 干ししいたけ さやいんげん	585 Kcal 26.1 g	682 Kcal 28.3 g
12木	ごはん	○	タイピーエン ぎょうざ(2) もやしの中華和え	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ 餃子 ハム	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 キャベツ 小ねぎ かぼす果汁 もやし きゅうり	636 Kcal 23.2 g	739 Kcal 26.1 g
13金	少なめ ごはん	○	なかよしうどん かりかりごぼう イカと海藻のサラダ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 海藻サラダ イカ	ごはん うどん 片栗粉 油 砂糖 ごま サラダ油	にんじん 小ねぎ 干ししいたけ ごぼう キャベツ コーン	588 Kcal 23.0 g	701 Kcal 26.6 g
16月	ごはん	○	キムチ入りトックスープ ささみのレモン風味 いそべ和え	牛乳 豚肉 ささみ 焼き竹輪 のり	ごはん トック(韓国餅) ごま油 サラダ油 片栗粉 油 砂糖	えのき にんじん にら 玉ねぎ はくさい はくさい レモン果汁 キャベツ こまつな	646 Kcal 29.0 g	747 Kcal 31.1 g
17火	ごはん	○	ピリ辛みそ汁 千草焼き ばくばくひじき	牛乳 木綿豆腐 みそ 卵 ひじき しらす	ごはん ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ えのき にんじん ほうれん草 ごぼう	521 Kcal 20.9 g	605 Kcal 23.0 g
18水	まあい パン	○	ミートスパゲッティ コールスローサラダ 手作りりんごジャム	牛乳 豚肉 粉チーズ ハム	まあいパン スパゲッティ サラダ油 ノンエッグマヨネーズ 上白糖	にんじん 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム トマト缶 キャベツ コーン りんご レモン果汁	669 Kcal 23.9 g	799 Kcal 27.7 g
19木	ふるさと給食 ごはん	○	生のりのみそ汁 いわし甘露煮 三色和え	牛乳 油揚げ 生のり みそ イワシ	ごはん ごま 練りごま 砂糖 サラダ油	にんじん だいこん こまつな もやし	557 Kcal 21.9 g	642 Kcal 23.9 g
20金	ごはん	○	けんちん汁 塩唐揚げ(2) 水菜の梅和え	牛乳 木綿豆腐 油揚げ 鶏肉 かつお節	ごはん 砂糖 片栗粉 米粉 油	こんにゃく ごぼう にんじん 干ししいたけ 小ねぎ みずな もやし	666 Kcal 26.9 g	755 Kcal 29.2 g
23月	ごはん	○	肉豆腐 ほうれん草のツナ和え	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ	ごはん 砂糖 サラダ油	しらたき にんじん 玉ねぎ 白ネギ ほうれん草 コーン ゆず果汁	585 Kcal 24.6 g	701 Kcal 28.4 g
24火	全国学校給食週間 ごはん	○	豚骨フォー 厚揚げのピリ辛炒め 給食週間ゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ	ごはん ビーフン 砂糖 ごま油 サラダ油 はちみつずせり	もやし にんじん 小ねぎ きくらげ キムチ漬け キャベツ たけのこ 玉ねぎ にら しょうが にんにく	651 Kcal 21.7 g	767 Kcal 24.9 g
25水	かみかみ給食 まあい パン	○	ABCスープ ハニーマスタートチキン 黒糖豆ツツ	牛乳 バーコン 鶏肉 大豆	まあいパン マカロニ サラダ油 はちみつ カシューナッツ 黒砂糖	玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ	647 Kcal 29.3 g	744 Kcal 32.0 g
26木	昔なつかし給食 ごはん	○	豚汁 鯨のオーロラソース ほうれん草のごま和え	牛乳 豚肉 みそ く じら	ごはん さといも 片栗粉 油 砂糖 ごま	はくさい だいこん ごぼう 小ねぎ ほうれん草 もやし にんじん	553 Kcal 25.6 g	661 Kcal 30.0 g
27金	郷土料理 ごはん	○	みそおでん 石垣もち 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉 お野菜天ぷら 厚揚げ 焼き竹輪 うずら卵 みそ ちりめん ひじき かつお節	ごはん さといも さつまいも 小麦粉 砂糖 ごま	こんにゃく だいこん にんじん	626 Kcal 25.9 g	747 Kcal 29.9 g
30月	郷土料理 わかめ ごはん	○	鶏のごま味噌煮 やせうま	牛乳 わかめ 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ きな粉	ごはん 砂糖 さといも ごま サラダ油 やせうま 上白糖	こんにゃく さやいんげん にんじん だいこん	631 Kcal 27.7 g	765 Kcal 32.4 g
31火	ごはん	○	中華かきたま汁 サバの味噌マヨ焼き ささみの酢の物	牛乳 かまぼこ たまご サバ みそ ささみ	ごはん 片栗粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	チンゲン菜 にんじん 干ししいたけ 玉ねぎ キャベツ	616 Kcal 28.9 g	715 Kcal 31.6 g

※明けておめでとうございます。2023年も安心・安全のおいしい給食を調理員一同でお届けします！

※1月11日は鏡開きです。お正月に飾っていた鏡餅を割って食べることで1年の無病息災を祈ります。

給食では紅白の白玉が入った**白玉雑煮**が出ます。※今月の**ふるさと食材**は**生のり**です。産地でしか食べられない、板のりになる前の生のりが入ったみそ汁です。

※1月24日～30日は**全国学校給食週間**です。給食は、食材の生産者さんや、食品業者さん、配送する人、ご飯を炊く人、給食を料理する調理員さん……色んな人の協力のおかげで成り立っています。期間中は、**昔なつかしいワジラ**のメニューや、**郷土料理**などをとりいれているので楽しみに♪

※25日は**かみかみ給食**で**黒糖豆ツツ**です。よく噛んで食べましょう！

※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。

1月食育だより

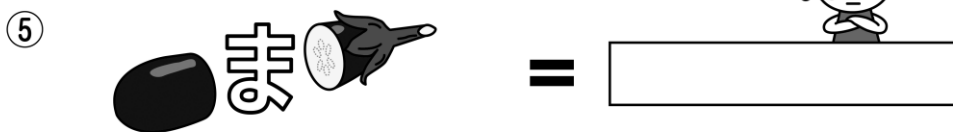
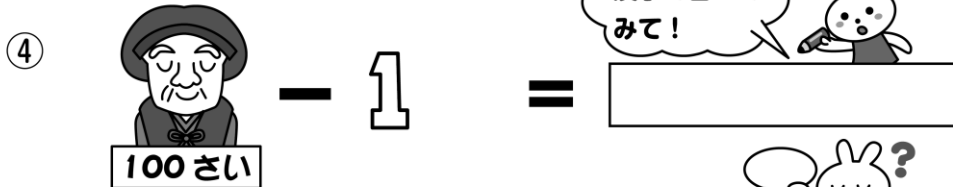
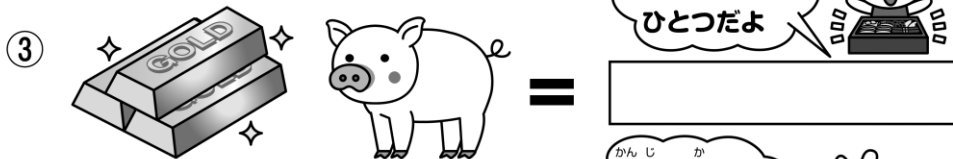


新年あけましておめでとうございます。



なぞとくに挑戦! この食べものなあに?

下の絵は、どんな食べものをあらわしているでしょうか? 5つの絵をヒントに、に食べものの名前を書きましょう。これは、江戸時代に楽しんでいた「判じ絵」というなぞときをもとにしています。



ヒント



こたえ

- ① トマト【戸と的】 ② 小松菜【コマと綱】 ③ きんとん【金と豚】 ④ 白菜【漢字の百(100)から一(1)を引いて「白」】 ⑤ なます【なすの間に「ま」を入れる】

給食クイズ

裏面の「給食ができるまで」からクイズです!

よく読めば全部分かります。

キミは何問正解することができるかな?
全問正解して「給食マスター」を目指そう!

① 給食で使う野菜は何回洗うでしょうか。

- ① 1回 ② 3回 ③ 5回

② 釜を混ぜるスパテラは、どれくらいの長さだったでしょうか。

- ① 80cm ② 100cm ③ 120cm

③ 肉や魚を焼くために使う機械はどれでしょうか?

① スチームコンベクションオーブン

② フライヤー

③ 真空冷却機

答え ①: ②3回 ②: ③120cm

③: ①スチームコンベクションオーブン

これはなんでしょう? 保存食です。



給食で使う食材はすべて清潔な袋に50gとって2週間冷凍保存します。

これは、給食で食中毒が起きた時に原因を解明するために保存します。他にも加熱した食品は中心まで火が通っているか確認するために温度を測定・記録して衛生管理に努めています。

1月24日~30日は、

全国学校給食週間!

全国学校給食週間の間は、大分県の郷土料理や昔懐かしい給食など、色々とりいれているのでお楽しみに!
裏面に南部学校給食センターでどのように給食ができているのか、まとめてみたので要チェック!!!