

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	まあいパン	○	きのこスパゲッティ コロコロソーテ いちご(2)	牛乳 鶏肉 ベーコン	まあいパン スパゲッティ サラダ油	玉ねぎ にんじん 干しいたけ しめじ えりんぎ 小ねぎ コーン えだまめ いちご	617 Kcal 25.7 g	731 Kcal 29.4 g
2木	お祝い給食(中) ごはん	○	ABCスープ サイコロステーキ ポテトサラダ	牛乳 ベーコン 牛肉 みそ ハム	ごはん マカロニ サラダ油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ケーキ(中)	玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ りんごピューレ きゅうり コーン	585 Kcal 23.7 g	796 Kcal 29.0 g
3金	桃の節句 ちらし寿司	○	すまし汁(花魁) ゆで豚サラダ ひなまつりゼリー	牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉	ごはん 砂糖 生ふごま ひなまつりゼリー	にんじん 干しいたけ かんぴょう えだまめ えのき みつば きゅうり キャベツ	610 Kcal 21.7 g	726 Kcal 25.2 g
6月	ごはん	○	肉豆腐 キャベツのゆかり和え	牛乳 牛肉 木綿豆腐 豆腐	ごはん 砂糖 サラダ油 ごま	しらたき にんじん 玉ねぎ 白ネギ キャベツ	523 Kcal 24.1 g	627 Kcal 27.7 g
7火	ふるさと給食 ごはん	○	すっぽん煮込みうどん チキンカツ ごぼうサラダ	牛乳 すっぽん みそ チキンカツ ハム	ごはん うどん 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが はくさい にんじん 干しいたけ 白ネギ ごぼう コーン きゅうり	630 Kcal 23.7 g	729 Kcal 26.0 g
8水	ふるさと給食 まあいパン	○	トマトビーンズ煮 かぼちゃサラダ ミルク(ココア)	牛乳 ミートボール 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 ミルク(ココア)	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 えだまめ	631 Kcal 24.4 g	745 Kcal 28.2 g
9木	少なめ ごはん	○	皿うどん しゅうまい(2)・かぼすソース きゅうりの中華和え	牛乳 豚肉 かまぼこ イカ しゅうまい 焼き竹輪	ごはん 揚げメン 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 小ねぎ きくらげ たけのこ かぼす果汁 きゅうり	720 Kcal 28.1 g	862 Kcal 31.8 g
10金	かみかみ給食 ごはん	○	わかめの味噌汁 サバの竜田揚げ イカと海藻のサラダ	牛乳 わかめ 豆腐 みそ サバ 海藻サラダ イカ	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま サラダ油	玉ねぎ キャベツ コーン にんじん	602 Kcal 27.2 g	701 Kcal 29.8 g
13月	ごはん	○	中華春雨スープ 塩唐揚げ(2) かにかまサラダ	牛乳 肉団子 鶏肉 かに風味かまぼこ	ごはん 春雨 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ 小ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり コーン	653 Kcal 26.1 g	744 Kcal 28.7 g
14火	ごはん	○	うおそうめん汁 豚肉のかりん揚げ 野菜の塩昆布和え	牛乳 魚そうめん 豆腐 かまぼこ わかめ 豚肉 塩昆布	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま	干しいたけ にんじん 小ねぎ えのき キャベツ きゅうり	658 Kcal 24.1 g	789 Kcal 27.6 g
15水	まあいパン	○	コロコロポトフ ハニーマスタードチキン イタリアンサラダ	牛乳 ミートボール 鶏肉 ハム	まあいパン じゃがいも サラダ油 はちみつ イタリアンドレッシング	玉ねぎ はくさい にんじん だいこん パセリ きゅうり コーン	638 Kcal 32.6 g	732 Kcal 35.8 g
16木	お祝い給食(小) ごはん	○	ビーフカレー マリンサラダ お祝いデザート(小)	牛乳 牛肉	ごはん じゃがいも 砂糖 オリーブ油 ケーキ(小)	にんじん 玉ねぎ りんごピューレ キャベツ きゅうり コーン	647 Kcal 22.7 g	664 Kcal 24.3 g
17金	ごはん	○	オニオンスープ 手作りエッグハンバーグ マカロニサラダ	牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉 うずら卵 ハム	ごはん サラダ油 パン粉 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 きゅうり コーン	680 Kcal 29.1 g	775 Kcal 31.3 g
20月	ごはん	○	すまし汁 白身魚のフライ いんげんのごま和え	牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ 白身魚フライ(ホキ)	ごはん 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん 玉ねぎ 小ねぎ さやいんげん	564 Kcal 21.7 g	650 Kcal 23.5 g
22水	少なめ ごはん	○	焼うどん 鶏の幽庵焼 花野菜のおかか和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 かつお節	ごはん うどん サラダ油 砂糖 片栗粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ きくらげ さやえんどう しょうが にんにく かぼす果汁 ゆず果汁 ブロッコリー カリフラワー	689 Kcal 29.8 g	803 Kcal 32.6 g
23木	ごはん	○	ハヤシライス フルーツ白玉	牛乳 牛肉	ごはん サラダ油 白玉もち	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん グリンピース 黄桃 みかん パイン ナタデココ	579 Kcal 19.3 g	694 Kcal 22.1 g

※卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！今まで食べてきた給食を思い出しながらバランスのよい食事をして元気に過ごしてくださいね。

3月2日と16日は、**お祝い給食**です。2日は中学校3年生、16日は小学校6年生の卒業前の最後の給食です。お祝いに**デザート**がつきます。

※3月3日は**桃の節句**です。**ちらし寿司**と**ひしもち**をイメージした**ひなまつりゼリー**がつきます。

※7日は**ふるさと給食**です**すっぽん**が出ます♪安心院の**すっぽん振興会**から「子どもたちに食べてほしい」と**無償提供**していただきます

宇佐市では**2月14日～3月14日**まで、普段よりお手頃な価格ですっぽん料理が食べられる**安心院すっぽんウィーク**も開催中です。

普段なかなか食べることのできない**高級食材**です。ぜひ、味わって食べてください！

※8日は**ふるさと給食**で宇佐市産の**大豆**を使ったトマトビーンズ煮です♪畑のお肉とも呼ばれる大豆、しっかり食べましょう！

※10日は**かみかみ給食**です。イカは弾力があるので、しっかり噛んでくださいね♪



※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。

3月 食育だより

2・3月の給食目標

食生活をふりかえろう

3学期も残すところ、ひと月となりました。この1年の食生活をふりかえってみましょう！



日ごろの食生活を振り返ろう！



食事の前に、手をきれいに洗っていますか？



手洗いは、感染症や食中毒予防に欠かせません。食事の前はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう！

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？



「朝ごはん」は、1日の元気の源です。しっかり食べましょう！

よくかんで、味わって食べていますか？



「かむ」ことで、食べすぎを防いだり、よく味わえるようになります。

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？



「おやつ」も食べすぎると、虫歯や肥満の原因になります。時間や量を決めて楽しく食べましょう。

苦手な食べ物にも挑戦していますか？



苦手な食べ物も一生懸命作ってくれた人がいます。少しずつ食べていると、いつかおいしく感じるかもしれません◎無理は禁物ですが、ひと口からチャレンジしてみませんか？

毎日の食事を楽しんでいますか？



「食事」は、ただ栄養をとるだけでなく、一緒に食べる人とのコミュニケーションの場であったり、ほっと心を休める場でもあります。まずは、楽しくごはんを食べましょう！

1年の食生活をふりかえってみていかがでしたか？これからの生活でも、上の項目を意識してみましょう！

ひな祭り



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

*給食ではちらしずしと、ひしもちをイメージしたひなまつりゼリーがです。



ちらしずし



ハマグリのだし汁



ひしもち



白酒



ひなあられ