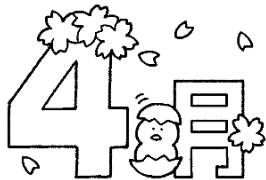
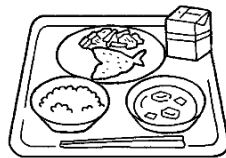


2023年

こんだてひょう



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
				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
10月	始業式 ごはん	○	チキンカレー 花野菜のソテー ミルメーク（コーヒー）	牛乳 鶏肉 ハム	ごはん サラダ油 ジャがいも ミルメーク	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご ビュレ ブロッコリー カリフラ ワー コーン
11火	ごはん	○	じゃがいも豚汁 イワシ生姜煮 おかか和え	牛乳 豚肉 油揚げ みそ いわしの生姜煮 かつお節	ごはん ジャがいも 砂糖	干しいたけ にんじん 小ねぎ こ まつな もやし
12水	ピタパン	○	ラビオリスープ ポテトサラダ ケバブ	牛乳 ハム 豚肉 大豆ミ ート	ピタパン ラビオリ サラダ油 ジャがいも ノンエッグマヨネ ーズ オリーブ油	玉ねぎ はくさい にんじん きゅう り コーン トマト缶 ピーマン に んにく
13木	お祝い給食(中) ごはん	○	鶏肉団子汁 豚の生姜焼き	牛乳 肉団子 豚肉	ごはん 砂糖 サラダ油	ごぼう だいこん にんじん はくさ い 干しいたけ 小ねぎ 玉ねぎ
14金	お祝い給食(小) ごはん	○	韓国風わかめスープ 宇佐唐揚げ(2) いんげんのごま和え	牛乳 わかめ 鶏肉	ごはん ごま サラダ油 ごま油 片栗 粉 米粉 油 練りごま ノンエッグマ ヨネーズ お祝いデザート	白ネギ 玉ねぎ さやいんげん
17月	ごはん	○	コンソメスープ ハンバーグ〜トマトソース コロコロソテー	牛乳 ベーコン ハンバーグ ハム	ごはん ジャがいも サラダ 油 砂糖	玉ねぎ だいこん にんじん ブロッ コリー トマト缶 コーン えだまめ
18火	ごはん	○	おじゃがもちスープ 焼きビーフン 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉 豚肉 イカ ち りめん ひじき かつお節	ごはん おじゃがもち ごま 油 ビーフン サラダ油 ご ま 砂糖	しょうが もやし にんじん 小ねぎ 玉ねぎ キャベツ
19水	ふるさと給食 まあるい パン	○	ABCスープ ミートボール コールスローサラダ	牛乳 ベーコン ミートボ ール ハム	まあるいパン マカロニ サ ラダ油 砂糖 ノンエッグマ ヨネーズ	玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ コーン
20木	少なめご はん	○	ちゃんぽん キャベツのゆかり和え ふりかけ	牛乳 豚肉 イカ かまぼ こ	ごはん ちゃんぽん麺 サラ ダ油 ごま油 ごま	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん きくらげ 小ねぎ
21金	ごはん	○	実だくさん味噌汁 サバの塩焼き イカと海藻のサラダ	牛乳 木綿豆腐 みそ サバ 海藻サラダ イカ	ごはん ジャがいも 砂糖 ごま サラダ油	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ほ うれん草 キャベツ コーン
24月	ごはん	○	中華春雨スープ メンチカツ 小松菜のしらす和え	牛乳 肉団子 ミンチカツ しらす	ごはん 春雨 油 ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 小ねぎ きくらげ こまつな キャベツ
25火	ごはん	○	うおそうめん汁 鶏のゆず照り焼き 花野菜のおかか和え	牛乳 魚そうめん 木綿豆腐 かまぼこ わかめ 鶏肉 か つお節	ごはん ゆずマーマレード	干しいたけ にんじん 小ねぎ え のき ブロッコリー カリフラワー
26水	まあるい パン	○	ミネストローネ ジャーマンポテト 黒糖豆ツツ	牛乳 ウインナー ミート ボール ベーコン 大豆	まあるいパン マカロニ オリー ブ油 ジャがいも サラダ油 カ シューナッツ 黒砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト 缶 セロリ にんにく
27木	かみかみ給食 ごはん	○	チンゲン菜の味噌汁 子持ちししゃもフライ ごぼうサラダ	牛乳 油揚げ みそ ししゃ もフライ ハム	ごはん 油 砂糖 ごま ノ ンエッグマヨネーズ	チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ ごぼう コーン きゅうり
28金	キムタク ごはん	○	ワンタンスープ パンサンスー	牛乳 豚肉 ベーコン かに 風味かまぼこ ハム	ごはん 砂糖 サラダ油 ご ま油 ごま ワンタン 春雨	キムチ漬け たくあん 小ねぎ にん にく もやし にんじん 玉ねぎ きゅうり

※13日は中学校、14日は小学校のお祝い給食です。初めて新入生もそろって給食を食べるの日なので入学・進級のお祝いにデザートがつきます。

※宇佐市では、毎月19日の食育の日に地元の食材を使ったふるさと給食を実施しています。今月のふるさと食材は、

宇佐市産の小麦で作られたまあるいパンです。かわいいまあるい形とほんのりとした甘さのおいしいパンです。

※27日はかみかみ給食です。よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。

給食では、毎月かみごたえのある献立を取り入れ、かむことを意識して食べてほしいと思っています。



◎よくかむことの効果



※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。

よくかむと脳の ^{のう} 中の ^{なか} 満腹 ^{まんぷく} 中枢 ^{ちゅうしゅう} が刺激 ^{しげき} されて、 食べ ^た すぎ ^{すぎ} を防 ^ふ ぎます。		あご ^{あご} の ^{きん} 筋肉 ^{にく} を動か ^{うご} かすことで ^{のう} 脳の ^{けつりゅう} 血流量 ^{けつりゅう} が増 ^ふ え、 脳 ^{のう} を ^{かつせい} 活性化 ^か します。	
よくかむと ^{えき} だ液 ^で が ^た 出 ^{もの} て ^の 食 ^こ べ ^こ 物の ^の 飲 ^こ み ^こ 込 ^こ みや 消 ^{しょう} 化 ^か ・吸 ^{きゅう} 収 ^{しゆ} を ^す 助 ^す けます。		か ^か 噛 ^か む ^か こと ^か によ ^か って ^か 出 ^で た ^{えき} だ液 ^{はたら} の ^{はたら} 働 ^{はたら} き ^{はたら} で、 虫 ^{むし} 歯 ^ば を ^{よぼう} 予 ^よ 防 ^{ぼう} します。	



おいしくたべてね！

食^く後^ごの^の歯^は磨^{みが}きも
忘^われ^れず^ずに！

食育だより



4月の給食目標

給食の準備や後片付けをきちんとしよう

ご入学、ご進級おめでとうございます。さっそく給食が始まります。給食は、準備から食事、片づけまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。毎日の給食時間を通して、みんなが気持ちよく食べられるようなマナーを身につけましょう。



給食当番の身支度

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

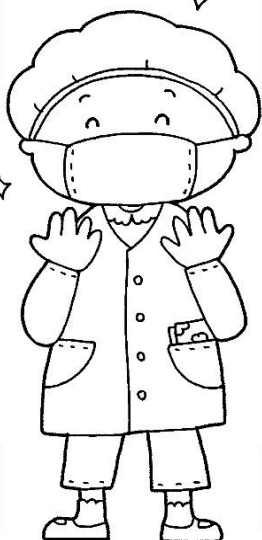
マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

石けんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

ハンカチを持とう



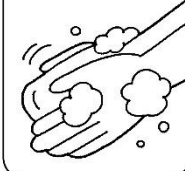
給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

給食の前に

トイレ

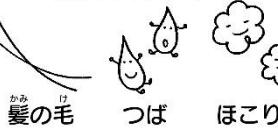


手洗い



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

給食に入らないように気をつけよう！



給食の秘密

給食では、こんなことに気を付けています。



★地産地消



食育の日(毎月19日)には、ふるさと給食として市内産の食材を使った献立にしています。おたよりや動画を活用しながら、食材の紹介もしています。

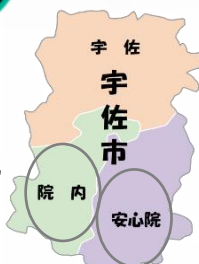
ほかにも、給食は1日に必要な栄養の3分の1をとるように計算されています。また、季節に合わせた食材や行事食・郷土料理などを取り入れ、様々な食文化や食材に給食を通して触れてもらいたいと思っています。

みなさんが食べている給食を作っているのは…

宇佐市立南部学校給食センターです。

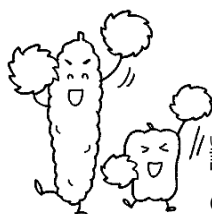


宇佐市立学校給食センターは、平成20年4月に建てられ、15年目をむかえました。深見小学校の横の旧深見中学校の跡地にあり、宇佐市の中でも安心院町・院内町の小学校7校、中学校2校の約570食を毎日作っています。調理員9名、栄養士1名、配膳員6名、事務所2名で安心・安全でおいしい給食をお届けできるよう、一生懸命頑張ります！



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし、食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。

