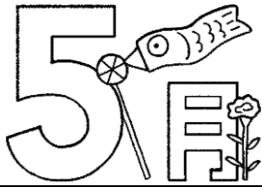


2023年

こんだてひょう



## 献立表



☞宇佐市ホームページにて毎日の献立を  
栄養士のコメント・写真付きで公開中♪



宇佐市立南部学校給食センター

| 日   | 主食                 | 牛乳 | おかず                               | おもに体をつくるもの<br>になる食べ物                      | おもに体のエネルギー<br>になる食べ物                              | おもに体の調子をととのえる食<br>べ物                                                  | エネルギー<br>たんぱく質     |                    |
|-----|--------------------|----|-----------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
|     |                    |    |                                   |                                           |                                                   |                                                                       | 小学校                | 中学校                |
| 1月  | ごはん                | ○  | キムチ入りトックスープ<br>回鍋肉                | 牛乳, 豚肉                                    | ごはん, トック (韓国<br>餅), ごま油, サラダ油,<br>砂糖              | えのき, にんじん, にら, 玉ねぎ,<br>はくさい, はくさい(キムチ),<br>キャベツ, しょうが, にんにく           | 667 Kcal<br>22.1 g | 798 Kcal<br>25.4 g |
| 2火  | たけのこ<br>ごはん        | ○  | 豚汁 端午の節句<br>ほうれん草のアーモンド和え<br>かしわ餅 | 牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 豚<br>肉, 木綿豆腐, みそ             | ごはん, 砂糖, サラダ油,<br>アーモンド, かしわ餅                     | たけのこ, にんじん, さやいんげ<br>ん, だいこん, ごぼう, 小ねぎ, ほう<br>れん草, キャベツ               | 552 Kcal<br>23.1 g | 656 Kcal<br>26.6 g |
| 8月  | ごはん                | ○  | 若竹汁<br>鶏のごま焼き<br>ほうれん草のツナ和え       | 牛乳, 木綿豆腐, わかめ,<br>鶏肉, ツナ                  | ごはん, ごま, 砂糖                                       | にんじん, たけのこ, えのき, 小ね<br>ぎ, ほうれん草, コーン, ゆず果汁                            | 566 Kcal<br>28.8 g | 647 Kcal<br>31.3 g |
| 9火  | ごはん                | ○  | なめこ汁<br>いわしおかか煮<br>ひじきの炒め煮        | 牛乳, 木綿豆腐, みそ, イ<br>ワシ, ひじき, 鶏肉, さつ<br>ま揚げ | ごはん, サラダ油, 砂糖                                     | なめこ, 玉ねぎ, にんじん, ほうれ<br>ん草, 小ねぎ, さやいんげん                                | 556 Kcal<br>25.7 g | 647 Kcal<br>28.1 g |
| 10水 | まあい<br>パン          | ○  | アラビアータ<br>まめまめサラダ                 | 牛乳, 豚肉, ビーンズミックス<br>(大豆・大福豆・金時<br>豆), ツナ  | まあいパン, スパゲッ<br>ティ, サラダ油, ノン<br>エッグマヨネーズ           | にんじん, 玉ねぎ, マッシュルー<br>ム, 枝豆, ゆず果汁, キャベツ, に<br>んにく, パセリ                 | 621 Kcal<br>25.6 g | 737 Kcal<br>30.1 g |
| 11木 | ごはん                | ○  | もずくスープ<br>ビビンバ<br>手作りパインゼリー       | 牛乳, 鶏肉, 木綿豆腐, か<br>まぼこ, もずく, 豚肉, み<br>そ   | ごはん, ごま油, サラダ<br>油, 砂糖                            | にんじん, 小ねぎ, 玉ねぎ, しょう<br>が, だいこん, 大豆もやし, もやし,<br>こまつな, ぜんまい             | 610 Kcal<br>21.4 g | 720 Kcal<br>25.0 g |
| 12金 | ごはん                | ○  | 麻婆豆腐<br>小松菜Ca和え                   | 牛乳, 木綿豆腐, 豚肉, 大<br>豆ミート, みそ, チーズ,<br>ちりめん | ごはん, サラダ油, 片栗<br>粉, ごま, 砂糖                        | 玉ねぎ, にんじん, しょうが, に<br>ら, 干ししいたけ, こまつな, キャ<br>ベツ                       | 566 Kcal<br>26.8 g | 679 Kcal<br>31.4 g |
| 15月 | ごはん                | ○  | ピリ辛ワントンスープ<br>春巻                  | 牛乳, みそ, 鶏肉, 豚肉                            | ごはん, 砂糖, ごま油,<br>油, 小麦粉, 春雨, 片<br>栗粉, 小麦粉         | もやし, にんじん, こまつな, 玉<br>ねぎ, キャベツ, たけのこ, ね<br>ぎ, 椎茸, しょうが, ニンニク          | 626 Kcal<br>16.6 g | 711 Kcal<br>18.5 g |
| 16火 | グリーン<br>ピース<br>ごはん | ○  | 素うどん ふるさと給食<br>肉詰信田<br>花野菜の和風和え   | 牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 油<br>揚げ, 豚肉                 | ごはん, うどん, 和風ド<br>レッシング, 片栗粉,<br>小麦粉               | グリーンピース(生), にんじん, 小ねぎ, 干しし<br>いたけ, ブロッコリー, カリフラワー, 玉ね<br>ぎ, れんこん, ごぼう | 591 Kcal<br>24.2 g | 711 Kcal<br>27.9 g |
| 17水 | コッパ<br>パン          | ○  | ポークビーンズ<br>マリンスラダ<br>りんごジャム       | 牛乳, 豚肉, ベーコン, 大<br>豆                      | コッパパン, じゃがいも, 黒砂<br>糖, サラダ油, オリーブ油, 砂糖,<br>りんごジャム | 玉ねぎ, にんじん, トマト缶, キャ<br>ベツ, きゅうり, コーン, トマト<br>ピューレ                     | 595 Kcal<br>23.5 g | 696 Kcal<br>27.5 g |
| 18木 | ごはん                | ○  | わかめのみそ汁<br>サバの照焼<br>ひじきのマヨサラダ     | 牛乳, わかめ, 木綿豆腐,<br>みそ, サバ, ひじき, ささ<br>み    | ごはん, 砂糖, ごま, ノン<br>エッグマヨネーズ                       | 玉ねぎ, 小ねぎ, ほうれん草, キャ<br>ベツ                                             | 606 Kcal<br>28.0 g | 704 Kcal<br>30.8 g |
| 19金 | ふるさと給食<br>ごはん      | ○  | タイピーエン<br>シロロンの油淋鶏<br>いんげんのおかか和え  | 牛乳, 豚肉, イカ, かまぼ<br>こ, 鶏肉, かつお節            | ごはん, 春雨, ごま油, サ<br>ラダ油, 片栗粉, 砂糖,<br>油             | しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, キャベ<br>ツ, 小ねぎ, 白ネギ, さやいんげん, しょう<br>が, にんにく      | 669 Kcal<br>29.1 g | 771 Kcal<br>32.0 g |
| 22月 | ごはん                | ○  | 八宝菜<br>焼き豚ナムル                     | 牛乳, 豚肉, イカ, うずら<br>卵, かまぼこ, 焼き豚           | ごはん, 片栗粉, サラダ<br>油, 砂糖, ごま油                       | キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, しょうが, 小ね<br>ぎ, きくらげ, たけのこ, もやし, ほうれん草,<br>にんにく       | 587 Kcal<br>22.9 g | 703 Kcal<br>26.1 g |
| 23火 | ごはん                | ○  | ほうれん草のみそ汁<br>アジの新緑たがら<br>納豆みそ     | 牛乳, 油揚げ, みそ, ア<br>ジ, 納豆, 豚肉               | ごはん, 小麦粉, 油, 砂<br>糖, サラダ油                         | ほうれん草, しめじ, にんじん, 玉<br>ねぎ, しょうが, 粉茶, にんにく                             | 601 Kcal<br>29.0 g | 694 Kcal<br>31.7 g |
| 24水 | かみかみ給食<br>ピタパン     | ○  | ラビオリスープ<br>スパイシー炒め<br>アーモンドカル     | 牛乳, 豚肉, 大豆ミート,<br>いりこ                     | ピタパン, ラビオリ, サ<br>ラダ油, アーモンド, ご<br>ま, 砂糖           | 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, パセ<br>リ                                              | 542 Kcal<br>26.4 g | 647 Kcal<br>30.8 g |
| 25水 | ふるさと給食<br>ごはん      | ○  | ピリ辛みそ汁<br>トリニータ丼<br>そら豆のソテー       | 牛乳, 木綿豆腐, みそ, 鶏<br>肉                      | ごはん, サラダ油, 砂糖,<br>ごま油, 片栗粉                        | 玉ねぎ, えのき, にんじん, ほうれ<br>ん草, にら, そらまめ, しょう<br>が, にんにく                   | 553 Kcal<br>29.2 g | 661 Kcal<br>33.9 g |
| 26金 | ごはん                | ○  | チキンカレー<br>ヨーグルト和え                 | 牛乳, 鶏肉, ヨーグルト                             | ごはん, サラダ油, じゃ<br>がいも, 上白糖                         | にんにく, 玉ねぎ, にんじん, りん<br>ごピューレ, みかん, 黄桃, パイ<br>ン, ナタデココ                 | 605 Kcal<br>23.0 g | 724 Kcal<br>26.6 g |
| 29月 | ごはん                | ○  | 鶏ごぼう汁<br>ニラ豚炒め<br>しそごちそうさん昆布      | 牛乳, 鶏肉, 木綿豆腐, 豚<br>肉, 昆布                  | ごはん, 砂糖, ごま油, サ<br>ラダ油, ごま                        | ごぼう, にんじん, こんにゃく, 小<br>ねぎ, 玉ねぎ, キャベツ, にら,<br>しょうが, にんにく               | 627 Kcal<br>25.9 g | 753 Kcal<br>29.9 g |
| 30火 | ごはん                | ○  | 中華スープ<br>ヤンニョムチキン<br>海藻サラダ        | 牛乳, かまぼこ, 鶏肉, 海<br>藻サラダ                   | ごはん, ごま油, 片栗粉,<br>油, 砂糖, ごま                       | チンゲン菜, にんじん, 干ししい<br>たけ, 玉ねぎ, キャベツ, きゅう<br>り, コーン, にんにく               | 579 Kcal<br>24.8 g | 690 Kcal<br>28.8 g |
| 31水 | まあい<br>パン          | ○  | きのこスープ<br>煮込みハンバーグ<br>マカロニサラダ     | 牛乳, 鶏肉, ハンバーグ,<br>ハム                      | まあいパン, 砂糖, マ<br>カロニ, ノンエッグマヨ<br>ネーズ               | えのき, しめじ, 干ししいたけ, に<br>んじん, こまつな, きゅうり, コー<br>ン, トマトピューレ              | 596 Kcal<br>27.2 g | 681 Kcal<br>29.8 g |

# 食育だより



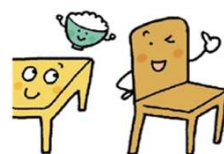
5月の給食目標

食事のマナーを身に付けよう

春から初夏へと移り変わり、とても過ごしやすい季節になりました。新しい環境にもそろそろ慣れてくる頃ですが、その反面疲れも出てくる頃です。夜更かしはせず、早めに布団に入ることを心がけ、しっかり体を休めましょう。また、朝ごはんを毎日きちんと食べて元気に1日をスタートさせましょう。



## マナーを守って食事をしよう



マナーとは、相手への思いやりの気持ちが表れたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人になやな思いをさせないようにすることが大切です。みなさんと楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

### ◆◆◆ 食事中に気をつけてほしいこと ◆◆◆

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを表わしています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない

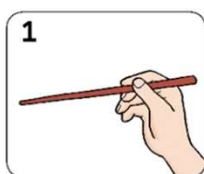


スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

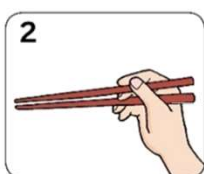
### 正しい箸の持ち方が出来ていますか？

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」「はさむ」「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身に付けると食事がスムーズにできます。

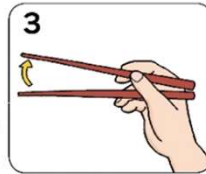
### 基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。