

2025年

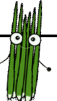


こんだてひょう

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	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
1月	ごはん	○	坦々スープ 春巻き かぼすきゅうり	牛乳, 豚肉, みそ, 春巻き(豚肉)	ごはん, 春雨, サラダ油, 三温糖, ごま油, 練りごま, ごま油, 春巻き(小麦粉, でん粉, 春雨)	にんにく, 白ネギ, もやし, チンゲンサイ, にんじん, きゅうり, かぼす果汁, 春巻き(キャベツ, にんじん, たまねぎ)
2火	ごはん	○	ハヤシライス ジャーマンポテト	牛乳, 豚肉, ベーコン	ごはん, サラダ油, じゃがいも	マッシュルーム, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース, パセリ
3水	コッパパン	○	ABCスープ 鶏のゆずマーマレード焼き 花野菜のコールスロー	牛乳, ベーコン, 鶏肉, ハム	コッパパン, マカロニ, サラダ油, ゆずマーマレード, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, パセリ, レモン果汁, ブロッコリー, カリフラワー, コーン
4木	ごはん	○	中華丼 もやしのナムル 	牛乳, 豚肉, うずら卵, 厚揚げ	ごはん, 砂糖, ごま油, 片栗粉, ごま	玉ねぎ, にんじん, きくらげ, たけのこ, キャベツ, もやし
5金	ごはん	○	きのこの味噌汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草のアーモンド和え	牛乳, 豚肉, みそ, さんま みぞれ煮(さんま)	ごはん, アーモンド, 砂糖, さんま みぞれ煮(砂糖, でん粉)	えのき, しめじ, 干しいたけ, にんじん, 小ねぎ, ほうれん草, キャベツ, さんまみぞれ煮(大根)
8月	ごはん	○	麻婆茄子 小松菜のカルシウム和え	牛乳, 豚肉, 大豆ミート, みそ, チーズ, ちりめん	ごはん, サラダ油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, ごま	なす, 白ネギ, にんじん, にら, 干しいたけ, こまつな, キャベツ
9火	ごはん	○	冬瓜スープ チャブチェ	牛乳, 鶏肉, 豚肉	ごはん, サラダ油, 砂糖, 春雨, ごま油, ごま	とうがん, にんじん, 玉ねぎ, きくらげ, しょうが, にんにく, にら
10水	まあいパン	○	ナポリタン さっぱりサラダ ミルメーク 	牛乳, ウインナー, 豚肉, 大豆ミート	まあいパン, スパゲッティ, 砂糖, ミルメーク	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, マッシュルーム, トマト, キャベツ, コーン
11木	チャーハン	○	中華春雨スープ しゅうまい〜かぼすソース〜(2)	牛乳, ハム, 豚肉, しゅうまい(豚肉)	ごはん, ごま油, 春雨, 砂糖, しゅうまい(パン粉, でん粉, 小麦粉)	にんじん, 玉ねぎ, 白ネギ, 小ねぎ, きくらげ, かぼす果汁, しゅうまい(玉ねぎ)
12金	ごはん	○	筑前煮 手持ちししゃもフライ(2) 手作りキューちゃん漬け 	牛乳, 鶏肉, さつま揚げ(魚肉), ししゃもフライ(カラフトシヤモ)	ごはん, じゃがいも, ごま油, 砂糖, 油, ごま, さつま揚げ(でん粉, 砂糖, 油), ししゃもフライ(衣, パン粉, でん粉, 小麦粉, コーンフラワー)	たけのこ, こんにゃく, にんじん, ごぼう, 干しいたけ, さやいんげん, きゅうり, しょうが
16火	ごはん	○	けんちん汁 サバの味噌煮 手作りふりかけ 	牛乳, 木綿豆腐, 油揚げ, サバ, みそ, ちりめん, 刻み昆布, かつお節(かつお)	ごはん, 砂糖, ごま, かつお節(砂糖)	こんにゃく, ごぼう, にんじん, 干しいたけ, 小ねぎ
17水	ナン	○	マカロニのトマトスープ ドライカレー シャインマスカット(2) 	牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆ミート	ナン, マカロニ, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, セロリ, トマト, しょうが, にんにく, シャインマスカット
18木	ごはん	○	中華かきたま汁 トリニータ丼 	牛乳, かまぼこ, たまご, 鶏肉	ごはん, 片栗粉, ごま油, サラダ油, 砂糖	チンゲン菜, にんじん, 干しいたけ, 玉ねぎ, にら, しょうが
19金	ごはん	○	豚じゃが 三色和え	牛乳, 豚肉	ごはん, じゃがいも, 砂糖, サラダ油, ごま, 練りごま	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, こまつな, もやし
22月	少なめごはん	○	野菜ましましちゃんぽん たくあん和え	牛乳, かまぼこ, 豚肉, かつお節(かつお)	ごはん, ちゃんぽん麺, ごま油, ごま, かつお節(砂糖)	きくらげ, もやし, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, コーン, たくあん, きゅうり
24水	コッパパン	○	ミートボールのケチャップ煮 チキンナゲット(2) ブルーベリージャム	牛乳, ミートボール(鶏肉), 豚肉, チキンナゲット(鶏肉)	コッパパン, サラダ油, じゃがいも, ブルーベリージャム, ミートボール(パン粉, でん粉), チキンナゲット(コーンスターチ, 小麦粉, 豚脂, 小麦粉, コーングリッツ, 油)	にんじん, 玉ねぎ, ブロッコリー, しめじ, トマト, ミートボール(玉ねぎ)
25木	ごはん	○	カレー フレンチサラダ	牛乳, 豚肉	ごはん, サラダ油, じゃがいも, オリーブ油, 砂糖, フレンチドレッシング	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, りんご, ビューレ, キャベツ, きゅうり, コーン
26金	ごはん	○	秋の味覚汁 鮭の塩焼き ほうれん草のツナ和え	牛乳, 油揚げ, みそ, サケ, ツナ	ごはん, さつまいも, 砂糖	しめじ, 干しいたけ, にんじん, 白ネギ, ほうれん草, コーン, ゆず果汁
29月	ごはん	○	キャベツスープ ガバオライス	牛乳, ベーコン, 鶏肉	ごはん, サラダ油, 砂糖	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, にんにく, なす, ピーマン, パプリカ
30火	すくなめゆかりごはん	○	つくねスープ 冷やし中華(具・麺) 冷やし中華スープ	牛乳, 肉団子(鶏肉), ハム	ごはん, ラーメン, サラダ油, 肉団子(パン粉, でん粉, 砂糖)	にんじん, 玉ねぎ, チンゲンサイ, きくらげ, きゅうり, 肉団子(玉ねぎ, にんじん)

※11日(木)は、ふるさと給食です。院内産のかぼす果汁を使って、しゅうまいのソースを作ります。

※16日(火)は、ふるさと給食です。宇佐市産の小ねぎを使って、けんちん汁を作ります。

※17日(水)は、ふるさと給食です。安心院産のシャインマスカットを提供します。

※4日(木)と17日(水)はかみかみ給食です。誤飲防止のためよく噛むようにしましょう。

※食材は仕入れ等の影響により変更になる可能性があります。



食育だより



9月の食育目標
朝ごはんの大切さを知ろう

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

..... 朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する

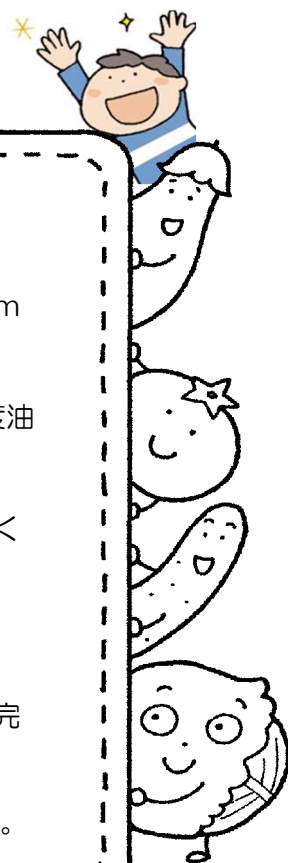


排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて朝の排便を促します。



給食レシピ紹介



学校給食発祥のごはんのすすむ一品です♪

トリニータ丼

- | 材料 | (4人分) |
|----------|------------|
| ・鶏もも肉 | 240 (約1枚) |
| ・片栗粉 | 適量 |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・ニラ | 20g (1/4束) |
| ・濃口しょうゆ | 小さじ4 |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・ごま油 | 小さじ1/2 |
| ★・コチジャン | 小さじ2/3 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・おろし生姜 | 小さじ2/3 |
| ・おろしにんにく | 小さじ1/2 |

- つくりかた
- ①鶏肉はひと口大に切り、ニラは2cm幅に切る。
 - ②鶏肉に片栗粉をまぶし、5～6分程度油で揚げる。
 - ③ニラと調味料(★)を鍋に入れて軽く沸騰させ、たれを作る。
 - ④たれの中に鶏肉をいれてからめる。
 - ⑤茶わんにごはんを盛り、④をのせて完成☆彡

★量は小学校中学年量です。調整して作ってください。