

令和3年度(2021年)

11月

予定献立表



宇佐市立南部学校給食センター

日	曜	献立		小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	材料		
						おもに体をつくる ものになるもの	おもにエネ ギーのもとな るもの	おもに体の調子をととの えるものになるもの
1	月	ごはん 牛乳	サケつみれ汁 豚の生姜焼き	566 21.2	682 24.8	牛乳 サケつみれ 油揚げ みそ 豚肉	ごはん 砂糖 油	だいこん 人参 ごぼう 干しいたけ しょうが 玉ねぎ
2	火	ごはん 牛乳	根菜の和風ポトフ 鶏の香味焼き コロコロソテー	610 25.0	709 27.5	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん バター じゃがいも	人参 だいこん ごぼう れんこん しょうが 枝豆 にんにく コーン
3	水	文化の日						
4	木	ごはん 牛乳	さつま汁 アーモンド和え	536 20.2	653 23.9	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 砂糖 さつまいも 油 アーモンド ごま	だいこん はくさい 人参 ごぼう 小ねぎ コーン ブロッコリー カリフラワー
5	金	ごはん 牛乳	北海道ラーメン シューマイ(2)・かぼすソース	628 27.2	744 30.8	牛乳 豚肉 シューマイ	ごはん ラーメン ごま油 砂糖	もやし コーン キャベツ 人参 白ネギ しょうが にんにく かぼす果汁
8	月	ごはん 牛乳	いい歯の日・かみかみ給食 カルシウムたっぷりみそ汁 アジのマスタード焼 れんこんさんぴら	572 27.0	665 29.5	牛乳 厚揚げ みそ アジ ちりめん	ごはん 砂糖 ノンエッグマヨ 油	だいこん 小松菜 人参 小ねぎ にんにく れんこん
9	火	ごはん 牛乳	ミートボールの酢豚風 中華サラダ	691 19.8	838 22.9	牛乳 肉団子 みそ ハム	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 パインジュース	人参 たまねぎ ビーマン 干しいたけ たけのこ きゅうり
10	水	コッペパ ン 牛乳	ラッキースター給食 さつまいものシチュー タンドリーチキン	647 30.5	750 34.3	牛乳 鶏肉 粉チーズ 生クリーム ヨーグルト	コッペパン 米粉 さつまいも バター	玉ねぎ 人参 コーン パセリ にんにく しょうが
11	木	ごはん 牛乳	八宝菜 大豆とじゃこの甘辛炒め みかん	634 28.1	762 33.6	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ 大豆 ちりめん	ごはん 片栗粉 油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 しょうが 玉ねぎ みかん にんにく きくらげ たけのこ
12	金	ごはん 牛乳	森のカレー 和風ごまドレサラダ	661 20.8	804 24.7	牛乳 豚肉 生クリーム	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	しめじ えのき 人参 キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ 小松菜 にんにく しょうが りんごピューレ
15	月	ごはん 牛乳	里芋のうま煮 たくあん炒め 手作りゆずゼリー	653 24.2	779 28.7	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 ちりめん	ごはん 砂糖 油 ごま ゆずみつ さといも	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん 切干大根
16	火	ごはん 牛乳	おいいた食材給食 みそけんちん汁 冠地鶏のトリニータ丼	628 24.7	760 29.4	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 冠地鶏	ごはん 片栗粉 油 砂糖	こんにゃく ごぼう 人参 白ネギ しょうが にら
17	水	まあるい パン 牛乳	ボークビーンズ 鶏のパン粉焼	687 29.4	800 33.2	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉 粉チーズ	まあるいパン パン粉 じゃがいも 油 黒糖 ノンエッグマヨ	玉ねぎ 人参 トマト缶 パセリ
18	木	ごはん 牛乳	おでん ほうれん草と白菜のしらす和え	571 24.6	687 29.2	牛乳 鶏肉 うすら卵 タコ入りボール しらす ちくわ 厚揚げ	ごはん さといも ごま油 砂糖	こんにゃく だいこん 人参 ほうれん草 はくさい
19	金	ごはん 牛乳	1日まるごと大分県・ふるさと給食 宇佐産野菜のみそ汁 どじょうの唐揚げ 筋肉ひじきふりかけ	543 21.7	654 25.7	牛乳 どじょう 豆腐 みそ ちりめん かつお節 干しひじき	ごはん さといも 米粉 油 ごま	生しいたけ はくさい 小ねぎ
22	月	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 もやしの中華和え	565 25.6	683 30.4	牛乳 大豆ミート 豆腐 豚肉 みそ	ごはん 片栗粉 砂糖 ごま油 油	玉ねぎ 人参 白ネギ しょうが にら もやし 干しいたけ
23	火	勤労感謝の日						
24	水	ごはん 牛乳	和食の日 じゃがいものみそ汁 ヒラマサの竜田揚げ(2) 小松菜のおかか和え	662 27.1	755 29.3	牛乳 油揚げ みそ ヒラマサ かつお節	ごはん 米粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 小ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし
25	木	ごはん 牛乳	すまし汁 3色そぼろ丼 りんご	561 25.4	668 30.1	牛乳 かまぼこ 卵 豆腐 鶏肉	ごはん 砂糖 油	人参 干しいたけ しょうが いんげん りんご
26	金	ジャンバ ラヤ 牛乳	オニオンスープ かぼちゃサラダ	595 20.8	733 24.7	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	ごはん 砂糖 ひよこまめ 油 ノンエッグマヨ	玉ねぎ しょうが 人参 にんにく マッシュルーム パセリ かぼちゃ 枝豆

29	月	ごはん 牛乳	筑前煮 カリコリきゅうり	590 23.6	710 28.0	牛乳 厚揚げ さつま揚げ 鶏肉	ごはん ごま さいも 油 砂糖 ごま油	こんにゃく 干しいたけ ごぼう れんこん いんげん 人参 きゅうり
30	火	ごはん 牛乳	みぞれ汁 ごぼうのごまだれ丼	654 22.5	792 26.8	牛乳 油揚げ 豚肉 ちくわ	ごはん 片栗粉 ごま 砂糖 油	人参 こんにゃく 小ねぎ しょうが だいこん ごぼう 小松菜

- ※ 11月8日は「いい歯の日」です。かみかみ給食で噛みごたえのあるれんこんさんびらです。
また、歯を強くするカルシウムが多い食材がたっぷり入ったカルシウムたっぷりみぞれ汁も出ます。
- ※ 10日のさつまいものシチューのさつまいものは津房小学校のお友達が育ててくれたさつまいもです。18日のおでんと30日のみぞれ汁の大根も、津房小学校のお友達が育ててくれたものです。感謝の気持ちでおいしくいただきます。
- ※ 10日はラッキースター給食でさつまいものシチューに星形のにんじんが入っています。今月のラッキーさんは誰かな？
- ※ 15日の手作りゆずゼリーは院内のくしの農園さんのゆずみつを使った手作りゼリーです。お楽しみに♪
- ※ 19日は1日丸ごと大分県(ふるさと給食)の日で、すべて大分県産の食材を使用予定です。
この日のふるさと食材は院内で育てられたどじょうで宇佐養魚株式会社の日高さんが無償提供していただきます。
泥なしの環境で育てられたどじょうは、野生のどじょうと違って泥臭さもなく、やわらかくておいしいと評判です。
骨ごと食べられるからあげにするので、よく噛んで食べてくださいね。
- ※ 11月24日は「いい(11)日本食(24)」で和食の日です。さらに、県から頂いた養殖ヒラマサが竜田揚げになって登場します！和食は2013年に「世界無形文化遺産」に登録されました。日本食の特徴であるだしを使ったみぞれ汁など
和食について考えながら味わってください。みぞれ汁は、いつもいいこからだしをとっています。
- ※ 仕入れの状況により献立が変更になる場合があります。

給食だより

秋も過ぎて本格的に冷え込み始めました。寒さに負けず、元気に過ごせるようしっかり食事をとって、よく睡眠をとりましょう。また、外で遊んだり運動をしたりして、冬を乗り切る体力をつけましょう。

11月15～19日は「おおいた食育ウィーク」です。「食育の日」である19日は「学校給食1日まるごと大分県」として、地元でとれた食材をたくさん使用しています。

ガン汁



ガン汁は宇佐市内を流れる駅館川などでとれたツガニを生きたまま使って作ります。

宇佐市長洲地区などで、お盆の時期に初盆家庭を中心に食べられ、近所や親戚にも配る風習が残っています。



ひとり おこわ



19日の献立紹介

- ・ごはん(宇佐市産)
- ・宇佐産野菜のみそ汁(里芋、しいたけ、小ねぎ)
- ・どじょうの唐揚げ(院内のどじょう)
- ・筋肉ひじきのふりかけ(長洲の筋肉ひじき)

他の食材も、大分県産を使用予定です！

11月24日は「いい(11)日本食(24)の日」

「和食」とは、日本で昔から食べられてきた料理や食文化です。
どんな特徴があるのか見ていきましょう。

和食について知ろう！

自然の味を生かしている

海や川、山や里でとれるさまざまな新鮮な食材を使い、自然の味を生かす調理法で作られる。



ごはんを主食にしている

ごはんを主食に、汁ものやおかずを組み合わせた献立が基本。いろいろな食材を使うので、栄養バランスがよく、健康的な食生活を支える。



うま味を活用している

昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどを使ってだしをとり、そのうま味を活用して調理をおいしくする。



季節を表現している

自然の美しさや春夏秋冬の季節の移り変わりを、うつわや盛りつけ、部屋の飾りなどで、表現する。



行事に合わせた料理がある

お正月のおせち料理や、ひな祭りのちらしずしなど、行事に合わせた料理があり、家族や地域の人がと一緒に味わう。



地域ごとに工夫された料理がある

日本各地の地域で生まれ、工夫や知恵が詰まっている「郷土料理」がある。



おはしやおわんを使う

ごはんはお茶わん、汁ものはおわんなど、決まったうつわに料理を盛りつけて、おはしを使っていただく食の習慣がある。



味つけに欠かせない 発酵調味料がある

米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させて作る、発酵調味料を味つけに使う。

