



日	曜	献立		小学校	中学校	材料		
				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子をととのえるもの
1	月	ごはん 牛乳	豚じゃが 小松菜のおかか和え 納豆みそ	653 24.8	775 29.5	牛乳 厚揚げ かつお節 豚肉 納豆 みそ	ごはん 砂糖 じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 いんげん こんにゃく 小松菜 もやし しょうが
2	火	ごはん 牛乳	節分 ふるさと豚汁 イワシの竜田揚げ 生姜豆	613 26.2	726 29.7	牛乳 イワシ 豚肉 豆腐 豆乳 みそ 大豆	ごはん 砂糖 さといも でんぷん	だいこん ごぼう 人参 干しシイタケ こんにゃく しょうが 白ネギ
3	水	フォカッチャ 牛乳	米粉のクリームシチュー ツナサラダ	461 22.5	561 26.8	牛乳 ツナ 豆乳 鶏肉	フォカッチャ 豆乳バター 豆乳クリーム ノンエッグマヨ じゃがいも 米粉	玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 パセリ コーン きゅうり キャベツ
4	木	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 揚げぎょうざ(2) ボンカン	671 25.9	776 30.0	牛乳 大豆ミート 豆腐 豚肉 みそ ぎょうざ	ごはん ごま油 でんぷん 油	玉ねぎ 人参 にら しょうが にんにく ボンカン
5	金	とりめし 牛乳	いものこ汁 しらす和え	488 19.7	601 23.3	牛乳 かつお節 鶏肉 しらす干し わかめ	ごはん 砂糖 さといも 油	ごぼう だいこん 人参 こんにゃく 小ねぎ キャベツ きゅうり
8	月	ごはん 牛乳	事八日 お事汁 鶏の胡麻焼き 手作りみかんゼリー	654 26.8	747 29.1	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 大豆	ごはん ごま さといも 砂糖 イナアガー ポンジュース	だいこん ごぼう 人参 こんにゃく
9	火	ごはん 牛乳	おじゃがもちスープ アジの変わりソース 中華サラダ	632 22.4	732 29.2	牛乳 豚肉 アジ ささみ	ごはん ごま油 春雨 おじゃがもち 油 でんぷん 砂糖	しょうが 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干しシイタケ きゅうり
10	水	ごはん 牛乳	ふるさと給食(ラッキースター) ふるさとカレー フルーツポンチ	592 21.1	720 24.9	牛乳 大豆 スキムミルク 鶏肉 粉チーズ	ごはん 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 にんにく りんご 黄桃 みかん パイナップル ナタデココ
11	木	建国記念の日						
12	金	ごはん 牛乳	バレンタインデー ジュリエンヌスープ ハンバーグ〜トマトソースがけ〜 ビーンズサラダ	617 23.3	726 25.9	牛乳 ハンバーグ ベーコン ツナ	ごはん 砂糖 ノンエッグマヨ ミックスビーンズ じゃがいも 油	玉ねぎ だいこん 人参 パセリ トマト缶 えだ豆 キャベツ きゅうり
15	月	ごはん 牛乳	もずく汁 焼きビーフン ふりかけ	549 22.4	667 26.6	牛乳 かまぼこ 豚肉 もずく 鶏肉 イカ	ごはん 油 ビーフン ふりかけ	人参 えのき 小ねぎ 玉ねぎ キャベツ
16	火	少なめ ごはん 牛乳	団子汁 アジのマスタード焼 キャベツのかぼす和え	592 29.3	706 32.3	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ アジ	ごはん やせうま ノンエッグマヨ 砂糖	しめじ 白菜 だいこん 人参 干しシイタケ きゅうり 小ねぎ にんにく キャベツ
17	水	食パン 牛乳	ジビエ給食 ジビエミートスパゲッティ コールスローサラダ いちごジャム	659 25.1	744 28.2	牛乳 シシ肉 豚肉 粉チーズ	食パン 油 スパゲッティ 砂糖 いちごジャム ノンエッグマヨ	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム トマト缶 にんにく キャベツ グリーンピース
18	木	キムタク ごはん 牛乳	なめこ汁 白菜の塩昆布和え	512 20.6	632 24.6	牛乳 油揚げ 豆腐 塩昆布	ごはん 油 ごま ごま油	小ねぎ にんにく 人参 なめこ 白菜 だいこん
19	金	ごはん 牛乳	ふるさと給食 春味かきたま汁 宇佐唐揚げ(2) 三色和え	674 29.0	770 32.2	牛乳 かまぼこ 鶏卵 鶏肉	ごはん 米粉 でんぷん 油 パインジュース ごま	人参 干しシイタケ 菜の花 しょうが にんにく 小松菜 もやし
22	月	ごはん 牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ	639 23.3	781 27.5	牛乳 ウィナー 豚肉 大豆	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 りんご キャベツ フロccoliリー コーン パセリ
23	火	天皇誕生日						
24	水	ごはん 牛乳	おでん キャベツのゆかり和え ごちそうさん昆布	581 23.7	707 28.3	牛乳 焼きちくわ 鶏肉 厚揚げ うずら卵 昆布	ごはん ごま さといも 砂糖	こんにゃく だいこん 人参 キャベツ

25	木	ごはん 牛乳	白滝麵のスープ 豚とキャベツの甘辛炒め 大豆の華ふりかけ	529 20.4	640 24.1	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 大豆 ひじき	ごはん ごま油 油 ごま	人参 玉ねぎ 小ねぎ 糸こんにゃく キャベツ にんにく もやし えりんぎ しょうが
26	金	ごはん 牛乳	県産魚の日 実だくさん味噌汁 ブリの竜田揚げ 茎わかめの炒め煮	630 25.7	733 28.6	牛乳 油揚げ みそ ブリ 豆腐 鶏肉 茎わかめ しらす干し	ごはん 油 でんぷん じゃがいも	人参 玉ねぎ しめじ 小ねぎ しょうが にんにく

- ※ 2日は、**節分**です。節分に合わせて煎り大豆で作る「生姜豆」と、鬼除けになるといわれる「イワシの竜田揚げ」です。
 - ※ 8日は、**事八日**といって里芋、大根、にんじん、ごぼう、小豆が入った「お事汁」を食べて無病息災を祈ります。
 - ※ 10日は、**ふるさと給食**で宇佐市産の大豆を使用した「ふるさとカレー」です。**ラッキースター**も入っています。
 - ※ 12日は**バレンタインデー給食**で、バレンタインデーをイメージしたハート型のハンバーグです。
 - ※ 17日は**ジビエ給食**で**シン肉**を使用したミートスパゲッティです。
 - ※ 19日の**ふるさと給食**では**菜の花**が入った「春味かきたま汁」です。
 - ※ 26日の第4金曜日は**県産魚の日**です。県から頂いた**ブリ**を竜田揚げにします♪
 - ※ もうすぐ卒業を迎える中学校3年生に好きな給食についてアンケートを実施しました。
- ごはん 2位 とりめし(5日) 1位 キムタクごはん(18日)**
おかず 2位 ハンバーグ(12日) 1位 宇佐唐揚げ(19日)
デザート 2位 ゼリー(8日) 1位 フルーツポンチ(10日)

上記以外のメニューも、なるべく2・3月のメニューに入れているのでお楽しみに♪
- ※ 献立名に色がついたところがリクエスト給食です。
 - ※ 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

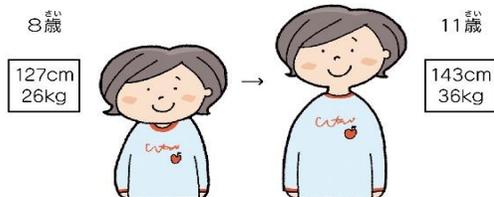
2021年になって1か月が経ちました。まだまだ寒い日が続きますが、体調を崩していませんか？元気に過ごすためには「うがい・手洗い」「栄養をとる」「よく寝る」「体を動かす」ことが大切です。規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

食生活をふいかえろう

あと2か月で今年度も終わりになります。この機会に自分の食生活について少しふりかえてみましょう。

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

