



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
8	木	ごはん 牛乳	チキンカレー メンチカツ コーンサラダ	731 24.6	865 28.4	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	玉ねぎ 人参 にんにく りんごピューレ きゅうり キャベツ コーン
9	金	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 バンサンスー	613 26.8	748 32.4	牛乳 錦糸卵 豚肉 大豆ミート みそ 豆腐 ハム	ごはん 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 白ネギ しょうが きゅうり 干しいたけ にら
12	月	ごはん 牛乳	鶏の味噌煮 イカと海藻のサラダ たくあん炒め	585 24.0	718 28.4	牛乳 厚揚げ 鶏肉 みそ 海藻 イカ	ごはん ごま じゃがいも 油 砂糖 ごま油	人参 ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん キャベツ コーン
13	火	ごはん 牛乳	インド煮 かるちゃんサラダ	620 22.5	757 26.6	牛乳 厚揚げ 豚肉 しらす ひじき	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 ごま	人参 たまねぎ いんげん キャベツ
14	水	フォカッチャ 牛乳	お祝い給食 ABCスープ 煮込みハンバーグ まめまめサラダ ムース	620 25.1	707 28.0	牛乳 ベーコン ハンバーグ ツナ	フォカッチャ マカロニ 油 砂糖 ムース ノンエッグマヨ ミックスビーンズ	玉ねぎ 白菜 人参 パセリ トマトピューレ ゆず果汁 えだまめ キャベツ きゅうり
15	木	ごはん 牛乳	八宝菜 春巻	711 23.6	818 27.6	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ 鶏肉	ごはん 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 油	キャベツ しょうが 人参 玉ねぎ きくらげ たけのこ にんにく もやし
16	金	ごはん 牛乳	じゃがいものみそ汁 イワシ甘露煮 花野菜のごま和え	605 24.3	703 26.9	牛乳 イワシ 豆腐 みそ	ごはん 砂糖 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ しめじ 小ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン
19	月	少なめ 菜飯 牛乳	きつねうどん チンゲン菜のソテー	546 20.2	669 23.9	牛乳 油揚げ 鶏肉 かまぼこ ベーコン	ごはん 砂糖 油 うどん	人参 小ねぎ 青菜 チンゲン菜 コーン
20	火	ごはん 牛乳	ふるさと給食 みそけんちん汁 アジの味-ねぎソース 塩昆布和え	643 27.2	739 29.8	牛乳 鶏肉 アジ 豆腐 みそ 塩昆布	ごはん 砂糖 でんぶん 油 ごま油 ごま	こんにゃく ごぼう 人参 白ネギ きゅうり キャベツ 味-ネギ しょうが
21	水	ピタパン 牛乳	ラビオリスー ブ タンドリーチキン キャベツのソテー	541 27.7	625 30.8	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	ピタパン 油 パン粉 小麦粉	玉ねぎ 人参 白菜 パセリ にんにく しょうが キャベツ コーン
22	木	ごはん 牛乳	かみかみ給食 ふきのみそ汁 ツナそぼろ丼 アーモンドカル	524 26.8	638 32.4	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ ツナ いりこ	ごはん 砂糖 アーモンド ごま	えのき ふき 人参 小ねぎ 干しいたけ コーン
23	金	ごはん 牛乳	韓国風わかめスープ チャプチェ 手作りりんごゼリー	636 23.9	758 28.4	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉	ごはん ごま さとう 油 春雨 ゼリーの素	白ネギ 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく にら
26	月	ごはん 牛乳	ラッキーフラワー給食 ハヤシライス ヨーグルト和え	649 22.7	789 26.9	牛乳 豚肉 スキムミルク ヨーグルト	ごはん 油 生クリーム 砂糖	マッシュルーム 人参 玉ねぎ みかん 黄桃 パイナップル ナタデココ
27	火	ごはん 牛乳	すまし汁 鯖のみそマヨ焼き もやしのごま酢和え	553 26.4	640 28.9	牛乳 豆腐 かまぼこ サワラ みそ ハム	ごはん ごま油 ノンエッグマヨ ごま	人参 干しいたけ 小ねぎ 玉ねぎ えのき もやし きゅうり
28	水	たけのこ ごはん 牛乳	ふるさと給食 豚汁 三色和え	520 20.8	638 24.9	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 砂糖 油 さといも ごま	たけのこ 人参 白菜 いんげん 大根 ごぼう こまつな もやし
29	木	 昭和の日 						
30	金	ごはん 牛乳	もずくスープ 揚げ鳥のアーモンドがらめ ごぼうサラダ	634 25.2	774 30.2	牛乳 かまぼこ 豚肉 もずく 鶏肉 ハム	ごはん でんぶん アーモンド 砂糖 油 ノンエッグマヨ ごま	人参 えのき 小ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく ごぼう コーン きゅうり

- ※ 14日は進級・入学の**お祝い給食**でデザートにムースがつきます。
- ※ 20日は**ふるさと給食**で**味一ねぎ**を使用します。
- ※ 22日は**かみかみ給食**でいりことアーモンドをからめた**アーモンドカル**です。
- ※ 26日は**ラッキーフラワー給食**です。クラスに1つお花の形のにんじんが入っています。探してみてください。
- ※ 28日は**ふるさと給食**でたけのこご飯です
- ※ 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

ご進級・ご入学おめでとうございます。新しい学年での1年が始まりました。今年度も子どもたちの成長と健康のための「安全・安心・おいしい給食」をめざしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



学校給食では、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供しています。そのほかにも、季節や地域の行事にちなんだ行事食や地元でとれる食材などを取り入れています。給食の時間等に給食献立を生きた教材として活用することで、子どもたちには食に関する知識だけではなく、自分で食を選ぶ力を育ててもらいたいと願っています。

学校給食について

～こんなことに気を付けています

食 材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



献 立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄 養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚さないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



保護者の方へ

学校給食では、子どもたちに豊かな食経験を積んでもらいたいと思い、様々な食品を使用し献立を立てています。特に小学校1年生は、家庭で食べたことのない食品ができることもあるかと思いますが、給食時間に初めて食べた食品で食物アレルギーが発症するケースもあります。献立表の材料欄をご確認いただくとともに、ご家庭でも様々な食材にチャレンジしてみてください。

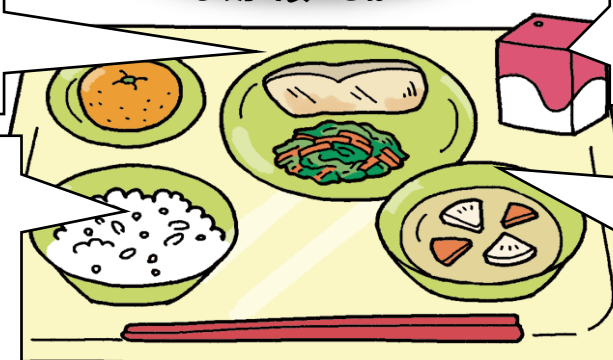
☆主菜

主に肉、魚、卵、大豆製品などを使用しておかずです。栄養バランスや、調理法、使用頻度を考慮して献立を作成しています。

☆主食

お米は、宇佐市産のひのひかりを使用しています。宇佐市米飯センターさんが、炊飯してくれています。

給食のヒミツ！ 給食に込められた思いを知って しっかり食べてね☆



☆牛乳

成長期に大切なカルシウムが豊富に含まれているため、毎日出ます。カルシウムは、不足しがちな栄養素なのでしっかり飲みましょう。

☆副菜・汁物

主に野菜を中心としたおかずです。野菜は、旬の野菜を中心に地元でとれる食材を取り入れるようにしています。