

令和3年度（2021年）

5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) たんばく質 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんばく質 (g)	材料		
						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
6	木	ごはん 牛乳	端午の節句 若竹汁 豚の生姜焼き 柏餅	596 22.8	708 26.9	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉	ごはん 砂糖 油 かしわもち	人参 たけのこ 玉ねぎ 小ねぎ しょうが えのき
7	金	少なめ ごはん 牛乳	団子汁 鶏のごま焼き	655 28.4	770 31.4	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	ごはん ごま やせうま 砂糖	しめじ はくさい 人参 大根 小ねぎ 干しいたけ
10	月	ごはん 牛乳	酢豚 中華サラダ	643 23.3	784 27.2	牛乳 豚肉 みそ ささみ	ごはん 小麦粉 でんぷん ごま油 砂糖 春雨 油	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ 干しいたけ きゅうり
11	火	ごはん 牛乳	わかめの味噌汁 サバの塩焼き ブロッコリーのおかか和え	535 25.5	622 27.8	牛乳 わかめ 油揚げ みそ サバ かつお節	ごはん ごま 砂糖	干しいたけ 大根 人参 ブロッコリー 小ねぎ
12	水	コッペパン 牛乳	スパゲッティナポリタン マリンサラダ	594 21.2	721 25.1	牛乳 ベーコン ウインナー 粉チーズ オーシャンキングほくし	コッペパン 油 オリーブ油 砂糖 スパゲッティ	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり
13	木	とりめし 牛乳	なめこ汁 ふきと厚揚げの煮つけ	556 23.8	705 30.1	牛乳 油揚げ 鶏肉 みそ 厚揚げ	ごはん 砂糖 油	ごぼう ほうれん草 人参 なめこ ふき 玉ねぎ
14	金	ごはん 牛乳	オニオンスープ ハンバーグ～トマトソースがけ～ ほうれん草とツナのサラダ	618 23.7	717 26.2	牛乳 ベーコン ハンバーグ ツナ	ごはん 砂糖 油	玉ねぎ 人参 パセリ トマト缶 コーン ほうれん草
17	月	ごはん 牛乳	キムチ入りトックスープ 回鍋肉	611 24.3	746 29.1	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん トック ごま油 油 砂糖	えのき 人参 にら 玉ねぎ はくさい キャベツ しょうが にんにく
18	火	グリーン ピース ごはん 牛乳	ふるさと給食 すまし汁 アジの新緑天ぷら タコと海藻のサラダ	542 27.1	633 29.9	牛乳 豆腐 アジ 海藻 タコ	ごはん 小麦粉 油 砂糖 ごま	グリーンピース 人参 干しいたけ 小ねぎ きゅうり コーン
19	水	フォカッチャ 牛乳	コンソメスープ 鶏のピザ焼き マカロニサラダ	543 24.2	634 26.6	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ ハム	フォカッチャ じゃがいも 油 マカロニ ノンエッグマヨ	玉ねぎ 大根 人参 コーン ブロッコリー にんにく きゅうり ピーマン トマト パセリ
20	木	ごはん 牛乳	ラッキースター給食 手作りカレー コールスローサラダ	635 19.1	773 22.5	牛乳 豚肉 粉チーズ	ごはん 小麦粉 無塩バター じゃがいも ノンエッグマヨ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン レモン果汁 にんにく
21	金	ごはん 牛乳	きのこのみそ汁 揚げだし豆腐（小1こ、中2こ） ささみの酢の物	562 22.1	721 28.7	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ささみ	ごはん 油 でんぷん 砂糖 ごま	えのき しめじ 干しいたけ 人参 小ねぎ きゅうり
24	月	ごはん 牛乳	鶏ごぼう汁 切干大根の甘辛丼 しらす和え	527 23.3	640 27.5	牛乳 しらす 鶏肉 大豆ミート 豚肉 わかめ	ごはん 砂糖 油 でんぷん	ごぼう 人参 小ねぎ 切干大根 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり
25	火	少なめ ごはん 牛乳	なかよしうどん ちくわの磯部揚げ（2） ごちそうさん昆布	674 26.1	794 29.6	牛乳 油揚げ 昆布 かまぼこ 鶏肉 ちくわ 青のり	ごはん うどん 小麦粉 油 砂糖 ごま	干しいたけ 人参 小ねぎ
26	水	ピタパン 牛乳	かみかみ給食 キャベツ肉団子のスープ ケバブ 黒糖きなこ大豆	579 28.5	705 34.3	牛乳 豚肉 肉団子 大豆 きな粉	ピタパン 油 オリーブ油 黒糖 パン粉	キャベツ たまねぎ 人参 トマト ピーマン にんにく
27	木	ごはん 牛乳	かきたま汁 アジのピリっとジャン もやしのナムル	558 27.8	651 30.3	牛乳 かまぼこ 卵 アジ ハム	ごはん 油 でんぷん ごま ごま油	人参 ほうれん草 きゅうり 干しいたけ 白ネギ しょうが にんにく もやし
28	金	ごはん 牛乳	ジャージャン豆腐 小松菜のじゃこ和え ゆでそら豆	615 26.3	748 31.5	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ しらす	ごはん ごま油 でんぷん 砂糖	人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ いんげん そら豆 しょうが 小松菜 キャベツ
31	月	ごはん 牛乳	ほうれん草のみそ汁 トリニータ丼 キャベツのごま和え	563 23.1	687 27.5	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	ほうれん草 えのき 人参 玉ねぎ にんにく にら しょうが キャベツ

※ 5月5日は端午の節句です。6日に行事食のかしわもちがつきます。

- ※ 14日の玉ねぎは、佐田小学校のお友達が育ててくれたものです。感謝の気持ちをもっておいしくいただきます。
- ※ 17日に佐田小学校でグリンピースのさやむき体験を実施します。翌日にグリンピースごはんとして提供します。
- ※ 18日はふるさと給食で宇佐市産のお茶粉末が入った天ぷらです。
- ※ 20日はラッキースター給食です。クラスに1つ星形のにんじんが入っています。探してみてください。
- ※ 26日はかみかみ給食です。黒糖きなこ大豆は噛みごたえがあるのでよく噛んで食べましょう。
- ※ 28日は津房小学校でぞら豆のさやむき体験を実施します。当日、ゆでぞら豆として提供します。
- ※ 仕入れの状況により献立が変更になる場合があります。

給食たより

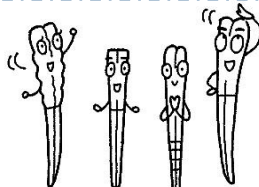
新学期が始まってそろそろひと月が経とうとしています。新しい環境には慣れましたか？少しずつ暑くなりはじめ疲れが出やすい時期ですが、規則正しい生活と食事を意識して元気にすごしましょう。

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つけると食事がスムーズにできます。

基本のはしの持ち方



はしの長さチェック



みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。

Q.手の動きと脳の働きは関係があるの？

A. 「手は外部の脳である」とドイツの哲学者カントが言ったとされるほど、手と脳は密接な関係にあります。手を使うことは手の器用さを増すだけでなく、脳の発達も促すことが科学的に分かってきました。
毎日の食事ではしを使いこなしましょう。



家族で食事をするときに、はしの持ち方や使い方を確認しあってみましょう！