

令和3年度（2021年）

7月8日

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		
						おもに体をつくる ものになるもの	おもにエネル ギーのものになる もの	おもに体の調子をととの えるものになるもの
1	木	ごはん 牛乳	麻婆茄子 シューマイ（2）・かぼすソース きゅうりのゆかり和え	616 26.1	723 29.6	牛乳 豚肉 みそ 大豆ミート シューマイ	ごはん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	なす しょうが にんにく 白ネギ 人参 にら かぼす果汁 きゅうり
2	金	ごはん 牛乳	半夏生 すまし汁 タコとじゃがいもの唐揚げ 荳わかめのサラダ	600 22.7	724 27.0	牛乳 わかめ 豆腐 かまぼこ タコ 荳わかめ ハム かつお節	ごはん 油 じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ 人参 小ねぎ キャベツ きゅうり コーン
5	月	少なめ ごはん 牛乳	ちゃんぽん・麺 大根ときゅうりのナムル ふりかけ	610 24.5	747 29.5	牛乳 イカ オーシャンキング 豚肉	ごはん 油 ちゃんぽんめん ごま油 ごま	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ 小ねぎ 大根 きゅうり
6	火	ごはん 牛乳	もやしのみそ汁 宇佐唐揚げ（2） 花野菜のごま和え	672 26.5	763 29.0	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 パインジュース 片栗粉 米粉 ごま	もやし 人参 小松菜 コーン 玉ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー
7	水	ピタパン 牛乳	七夕 天の川スープ 大豆とミンチのスパイシー炒め 七夕ゼリー	591 25.9	710 28.8	牛乳 ミートボール 豚肉 大豆ミート	ピタパン 春雨 パン粉 油 ゼリー	人参 オクラ 玉ねぎ えだまめ にんにく
8	木	ごはん 牛乳	なめこ汁 サバの照り焼き 切干大根のうま塩サラダ	617 26.4	714 28.8	牛乳 豆腐 みそ サバ 油揚げ	ごはん 砂糖 ノンエッグマヨ	なめこ 玉ねぎ 人参 小ねぎ 切干大根
9	金	ごはん 牛乳	もずくスープ ブルコギ	616 25.6	749 30.8	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ もずく 豚肉	ごはん 砂糖 ごま油	人参 小ねぎ 玉ねぎ 白ネギ にんにく
12	月	ごはん 牛乳	地産地消カレーの日・ラッキースター給食 夏野菜カレー ほうれん草とツナのサラダ	590 21.8	717 25.7	牛乳 豚肉 ツナ スキムミルク 粉チーズ	ごはん 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ トマト なす オクラ にんにく コーン りんごピューレ ほうれん草
13	火	ごはん 牛乳	冠地鶏給食 冠地鶏の親子丼 野菜の塩昆布和え	617 28.4	746 33.7	牛乳 鶏肉 卵 塩昆布	ごはん ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 小ねぎ しょうが キャベツ きゅうり
14	水	まあるい パン 牛乳	ラタトゥイユのペンネ フレンチサラダ マーシャルビーンズ	640 24.9	685 27.6	牛乳 鶏肉 オーシャンキング	まあるいパン オリーブ油 ペンネ 砂糖 マーシャルビーンズ	玉ねぎ なす パプリカ ピーマン トマト にんにく キャベツ
15	木	ごはん	おおいに和牛給食 おおいに和牛すき焼き 冠地鶏とひじきの炒め煮 すきゅうり	714 32.3	870 38.8	牛乳 干しひじき 牛肉 鶏肉 油揚げ	ごはん 砂糖 油 ごま	糸こんにゃく 大根 白菜 人参 白ネギ いんげん きゅうり ゆず果汁
16	金	ごはん 牛乳	中華スープ アジの変わりソース ごちそうさん昆布	601 26.3	726 31.4	牛乳 アジ 豚肉 昆布 かつお節	ごはん 片栗粉 ごま油 砂糖	しょうが 干しシイタケ だけのこ チンゲン菜 人参 にんにく
19	月	ごはん 牛乳	コンソメスープ ハンバーグ・トマトソースがけ ゆで豚サラダ 冷凍ミカン	683 25.4	789 28.4	牛乳 ベーコン ハンバーグ 豚肉	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 ごま	玉ねぎ 大根 人参 ブロッコリー トマト きゅうり キャベツ にんにく しょうが みかん

夏休み



8月

25	水	ごはん 牛乳	始業式 トマトとふわふわ卵のスープ 鶏のマーマレード焼き まめめサラダ	634 29.3	742 33.0	牛乳 粉チーズ 卵 鶏肉 ツナ	ごはん パン粉 マーマレード ノンエッグマヨ 片栗粉 ミックスビーンズ	トマト 玉ねぎ 小松菜 レモン果汁 えだまめ ゆず果汁
26	木	ごはん 牛乳	チンゲン菜のみそ汁 ニラ豚炒め	575 23.6	693 27.7	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	ごはん 砂糖 ごま油 油	チンゲン菜 えのき 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ にら
27	金	少なめ ごはん 牛乳	かみかみ給食 カレーうどん ごぼうサラダ	579 23.5	707 27.8	牛乳 かまぼこ 鶏肉 油揚げ ハム	ごはん 砂糖 ノンエッグマヨ ごま	玉ねぎ 人参 小ねぎ ごぼう コーン きゅうり
30	月	ごはん 牛乳	肉団子スープ 鶏のバーベキューソース	676 26.6	771 29.3	牛乳 つくね 豆腐 鶏肉 みそ	ごはん 片栗粉 油 砂糖	ごぼう 人参 干しシイタケ 白菜 小ねぎ しょうが レモン果汁 にんにく
31	火	ごはん 牛乳	野菜たっぷり給食 野菜たっぷりふたすき しいたけのうまみと和え チーズ	602 25.7	720 30.0	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ チーズ	ごはん 油 砂糖 ごま油	糸こんにゃく 大根 白菜 人参 白ネギ ほうれん草 キャベツ

- ※ 7月2日は**半夏生**です。この日にはタコを食べる習慣があります。
- ※ 7月7日は**七夕**です。春雨とオクラで天の川に見立てたスープと七夕デザートがつきます。
- ※ 7月12日は**学校給食地産地消費カレーの日**ということで大分県産・宇佐市内産の食材を使った夏野菜カレーです。
- ※ 7月13日と15日はそれぞれ県から頂いた**冠地鶏**と**おいした和牛**を使ったメニューです。地場産物を食べて応援！
- ※ 8月27日は**かみかみ給食**です。ごぼうなどの根菜は噛み応えがあります。意識して食べてみましょう。
- ※ 8月31日は**野菜たっぷり給食**です。150g以上の野菜がとれるメニューになっています。
- ※ 仕入れの状況により献立が変更になる場合があります。

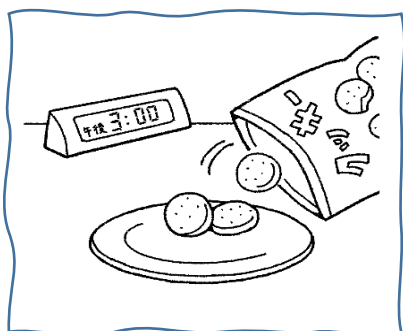
給食たより

暑い日が続きますね。夏バテにはなっていませんか？疲れて食欲がないまま、食事の量が減るとエネルギーが足りずに更に疲れる悪循環になってしまいます。食事と休養を意識して、暑い中でも元気に過ごしましょう。

1学期も残すところ、あと1月となりました。夏休みになると、間食を食べる機会も多くなると思います。間食を食べるときに気を付けていることはありますか？好きなものを好きなものだけ食べてしまうと、塩分や脂質の取りすぎにつながったり、間食でおなかがいっぱいになって晩御飯が食べられなくなるかもしれません。そうなる前に上手な間食の取り方について考えてみましょう。

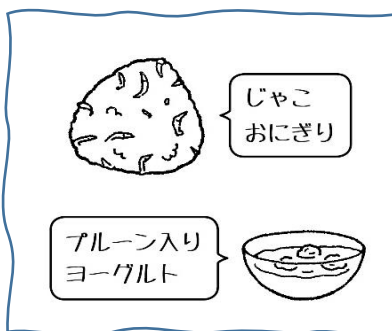
☆間食の取り方のポイント

①時間と量を決めて食べる



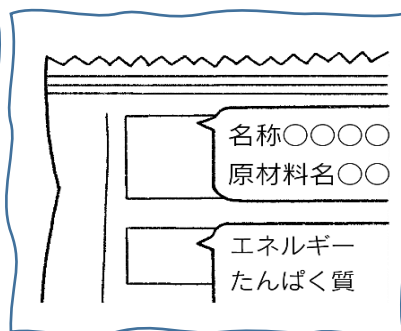
夕食の直前に、間食を食べてしまうと満腹になって夕食がしっかり食べられません。また、量も袋から皿などにうつすなどして食べすぎないようにしましょう。

②不足しがちな栄養素をとる



カルシウムや、鉄分など成長期に欠かせないけれど、不足しがちな栄養素を補えるようなものを選びましょう。

③食品表示を見ながら食品を選ぶ

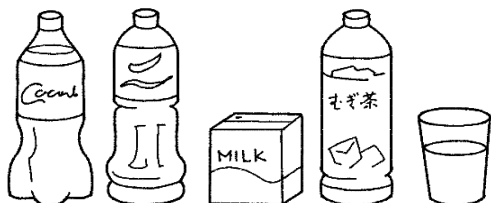


市販のお菓子には必ず食品表示が書いてあります。どれくらいエネルギーがあるのか、何からできているのかを確認して意識してみましょう。

★水分補給は何を飲む？

普段は、水や麦茶などにしましょう。

汗を多くかくときは、塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものが良いでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになります。



また、飲み物だけではなく食事からも私たちは水分を摂取しています。休みの間につい夜更かしをして朝ごはんが食べられず、そのままですると過ぎて夏バテ……そんな経験はありませんか？休みの間も規則正しい生活を送ることが元気の秘訣です。3食しっかり食べて充実した夏休みを過ごしましょう。

Q. 間食って菓子のことでしょう？

A. 間食とは菓子のことでなく、足りない栄養素を補うための食事です。3食で栄養がとれていれば必ずとるものでもありません。間食では不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物の、乳製品などからも選びましょう。

