



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)	おもに体をつくる ものになるもの	おもにエネルギー のもとになるもの	おもに体の調子をととの えるものになるもの
1	水	コッペパン 牛乳	始業式 トマトと卵のふわふわスープ 鶏のマーマレード焼き まめまめサラダ	610 31.4	705 35.6	牛乳 粉チーズ 卵 鶏肉 ツナ	コッペパン パン粉 マーマレード 片栗粉 ノンエッグマヨ 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 キャベツ
2	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
3	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 うどん	玉ねぎ 人参 小ねぎ ごぼう コーン キャベツ
6	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
7	火	ごはん 牛乳	おいいた食材給食 なすのみそ汁 カンパチのみそれがけ(2) ブロッコリーのおかか和え	688 26.4	711 28.0	牛乳 油揚げ みそ カンパチ かつお節	ごはん 片栗粉 油 ごま 砂糖	なす しめじ 玉ねぎ 人参 小ねぎ しょうが かぼす果汁 ブロッコリー だいこん
8	水	フォカッチャ 牛乳	きのこスパゲッティ コールスローサラダ	567 23.9	681 28.0	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	フォカッチャ スパゲティ パター ノンエッグマヨ	玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ エリンギ キャベツ にんにく 小ねぎ
9	木	ごはん 牛乳	肉豆腐 三色和え	594 24.5	704 28.6	牛乳 豚肉 豆腐 さつま揚げ	ごはん 砂糖 油 ごま	こんにゃく 玉ねぎ 人参 白ねぎ 小松菜 もやし
10	金	キムタク ごはん 牛乳	ワンタンスープ 小松菜のカルシウム和え	541 22.0	676 26.6	牛乳 チーズ 豚肉 ちりめん 鶏肉 ベーコン	ごはん ワンタン 砂糖 ごま油 ごま 油	白菜 だいこん 人参 小ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし
13	月	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 春巻き 春雨サラダ	773 25.4	894 29.4	牛乳 豆腐 豚肉 オーシャンキング わかめ	ごはん 小麦粉 春雨 油 砂糖 ごま油 片栗粉	人参 だけのこ 玉ねぎ きくらげ にら にんにく しょうが キャベツ
14	火	ごはん 牛乳	すまし汁 アジの幽庵焼 茎わかめの炒め煮	575 26.8	664 29.1	牛乳 もずく 油揚げ 豆腐 アジ しらす 鶏肉 くきわかめ	ごはん 砂糖 油	えのき 人参 玉ねぎ 小ねぎ かぼす果汁 ゆず果汁
15	水	まあるい パン 牛乳	ふるさと給食 チキンのトマトビーンズ煮込み マカロニサラダ	545 21.4	660 25.2	牛乳 ハム 鶏肉	まあるいパン 油 オリーブ油 マカロニ ノンエッグマヨ ミックスビーンズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく トマト コーン
16	木	少なめ ごはん 牛乳	なかよしどん カリカリごぼう 納豆みそ	644 22.9	791 27.3	牛乳 かまぼこ 鶏肉 油揚げ 納豆 豚肉 みそ	ごはん 片栗粉 油 砂糖 うどん	干しいたけ 小ねぎ 人参 ごぼう しょうが
17	金	ごはん 牛乳	韓国風わかめスープ ビビンバ チーズ	595 25.4	708 29.9	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 みそ チーズ	ごはん ごま 油 砂糖 ごま油	白ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが 人参 大根 もやし 小松菜 ぜんまい
20	月	敬老（けいろう）の日						
21	火	ごはん 牛乳	うま塩給食・十五夜 おじゃがもちスープ 鶏のうま塩かぼす照り焼き お月見大福	711 26.6	810 29.1	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん ごま油 おじゃがもち お月見大福 砂糖	しょうが 玉ねぎ 人参 小ねぎ かぼす果汁
22	水	ごはん 牛乳	おいいた食材給食 おいいた和牛ハヤシライス さっぱりサラダ	673 26.5	822 31.6	牛乳 生クリーム オーシャンキング スキムミルク 牛肉	ごはん 油 砂糖	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ キャベツ
23	木	秋分（しゅうぶん）の日						
24	金	ごはん 牛乳	冬瓜スープ 焼きビーフン ごちそうさん昆布	617 24.1	734 28.1	牛乳 鶏肉 豚肉 イカ 昆布	ごはん 油 砂糖 ビーフン ごま	とうがん 人参 玉ねぎ きくらげ キャベツ 小ねぎ
27	月	ごはん 牛乳	かみかみ給食 豆腐とわかめのみそ汁 白身魚フライ かみかみきんぴら	649 24.2	747 27.2	牛乳 わかめ 豆腐 みそ ホキ くきわかめ	ごはん 小麦粉 油 砂糖 ごま	干しいたけ 小ねぎ 大根 人参 ごぼう 糸こんにゃく
28	火	ごはん 牛乳	ふるさと逸品給食 中華かきたまスープ 厚揚げのピリ辛炒め シャインマスカット(4)	637 25.0	756 29.8	牛乳 かまぼこ 卵 厚揚げ 豚肉	ごはん 片栗粉 ごま油 砂糖 油	チンゲン菜 干しいたけ 人参 玉ねぎ キャベツ だけのこ にら しょうが にんにく シャインマスカット

29	水	コッペパン 牛乳	ラグビーワールドカップ給食 かぼちゃのポタージュ 南国風照り焼きチキン フレンチサラダ	701 28.5	820 31.6	牛乳 ベーコン 生クリーム 鶏肉	コッペパン バター 米粉 パインジュース 白いんげん	玉ねぎ かぼちゃ コーン しょうが にんにく キャベツ 人参
30	金	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	大根 人参 ごぼう 干しいたけ しょうが 玉ねぎ

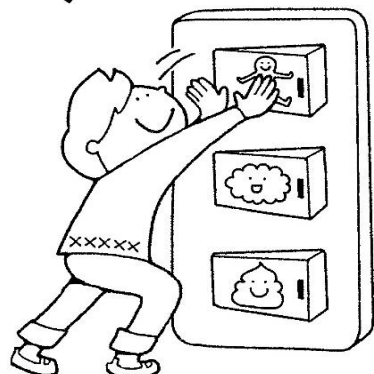
- ※ 3日と27日はかみかみ給食でかみかみ献立です。噛むことを意識して食べてみましょう。
- ※ 7日と22日はおいいた食材給食でそれぞれ大分県産のカンパチとおいいた和牛を使用した献立です。
- ※ 15日はふるさと給食で今月のふるさと食材は宇佐市産の小麦粉で作ったまあるいパンです。
- ※ 21日は十五夜でおいものあんが入ったお月見大福がつきます。また減塩の取組のうま塩メニューの献立です。
- ※ 28日はふるさと逸品給食で宇佐市産のシャインマスカットがです。
- ※ 29日はラグビーワールドカップ給食でフィジーをイメージした南国風照り焼きチキンです。
- ※ 仕入れの状況により献立が変更になる場合があります。



給食たより

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの間も「早寝・早起き・朝ごはん」はできていましたか。朝ごはんは1日を元気に過ごすために欠かせません。生活リズムを整えて、しっかり朝ごはんが食べられるようにしましょう。

朝食で3つのスイッチオン



からだのスイッチ



寝ている間にも身体はエネルギーを消費しています。朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給するためには欠かせません。エネルギーが不足したままだと集中力がかけたり、疲れたり、いろいろな影響があります。

のうのスイッチ



ごはんやパンなどの主食に含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。脂質も体のエネルギー源にはなりますが、脳を働かせるためのエネルギー源はブドウ糖だけなので必ず朝食でとりましょう。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると腸が動いてうんちをしたくなるような仕組みになっています。毎日うんちがでないとおなかか痛くなったり、気分がわるくなります。朝食をとってしっかりうんちを出しましょう。

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も動いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



Q. 食欲がないときはどうすればよいの？

朝、食欲がない人は、前日の生活を振り返ってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて生活習慣が乱れたりしていませんか？まずは、早寝・早起きを心がけて朝からおなかのすくように生活リズムをととのえましょう。



9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？この機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。

大人1人1日分の目安

- ・飲料水…3L
 - ・ごはん(アルファ米)…3食分
 - ・缶詰…2～3缶
 - ・レトルト・インスタント食品…2～3種類
 - ・好きなお菓子(日持ちするもの)
- ☆子どもは大人の1/2～2/3の量を



ふるさと逸品給食

宇佐市の自慢の特産品を食べてもらいたいということで宇佐市からシャインマスカットを1人4粒いただきました。

マスカットを日本で栽培しやすく改良した品種で皮ごと食べられるのが特徴です。地元の味を、おいしくいただきます。

