

令和3年度(2021年)

10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) たんぱく質 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (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	金	ごはん 牛乳 野菜たっぷり給食 野菜たっぷりぶたすき うま味和え	572 23.9	692 28.4	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま油	系こんにゃく だいこん 人参 はくさい 白ネギ ほうれん草 キャベツ
4	月	ごはん 牛乳 なめこ汁 イワシの生姜煮 ひじきサラダ	592 25.2	690 28.3	牛乳 豆腐 みそ イワシ ひじき	ごはん 砂糖 油	なめこ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン
5	火	ごはん 牛乳 中華つくね汁 チャプチェ	594 24.0	714 28.5	牛乳 肉団子 豚肉	ごはん 砂糖 油 春雨 ごま ごま油	人参 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜 しょうが にんにく にら
6	水	まあるい パン 牛乳 ジビエ給食 もみじスパゲッティ タコのマリネ	641 25.0	778 29.8	牛乳 シカ肉 豚肉 タコ 粉チーズ	まあるいパン 油 オリーブ油 砂糖 スパゲッティ	人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム キャベツ コーン グリンピース きゅうり
7	木	ごはん 牛乳 豚汁 揚げ出し豆腐(小1、中2) しそごちそうさん昆布	633 22.8	785 29.1	牛乳 豚肉 油揚げ みそ かつお節 豆腐 昆布	ごはん 片栗粉 油 砂糖	だいこん えのき 人参 小ねぎ
8	金	ごはん 牛乳 ラッキースター給食 チキンカレー 小松菜とエリンギのソテー	636 22.2	756 25.7	牛乳 ベーコン 粉チーズ 鶏肉 スキムミルク	ごはん バター 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 りんごピューレ エリンギ 小松菜 コーン
11	月	ごはん 牛乳 鶏のごま味噌煮 アーモンド和え	622 24.7	753 29.2	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 うすら卵 厚揚げ みそ	ごはん 砂糖 アーモンド さといも ごま	こんにゃく いんげん 人参 だいこん キャベツ ほうれん草
12	火	ごはん 牛乳 おいいた食材給食 ピリ辛みそ汁 冠地鶏のチキンチキンごぼう 小松菜のおかか和え	640 25.7	771 30.5	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 かつお節	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま	たまねぎ えのき 人参 小ねぎ ごぼう えだまめ 小松菜 もやし
13	水	フォカッチャ 牛乳 かみかみ給食 ABCスープ ケバブ 黒糖豆ツツ	550 24.0	655 28.0	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	フォカッチャ マカロニ オリーブ油 カシューナッツ 黒糖 パン粉	パセリ 人参 玉ねぎ トマト にんにく
14	木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ささみの酢の物	583 27.8	707 33.4	牛乳 豆腐 豚肉 大豆ミート みそ ささみ	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 しょうが 白ネギ 干しいたけ にら きゅうり
15	金	ごはん 牛乳 きのこのみそ汁 サバの塩焼き キャベツのごま和え	572 26.7	664 29.3	牛乳 豚肉 サバ みそ	ごはん 砂糖 ごま	えのき 干しいたけ しめじ 人参 小ねぎ キャベツ
18	月	ごはん 牛乳 白滝麺のスープ 回鍋肉	577 23.3	693 27.9	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん ごま油 油 砂糖	人参 玉ねぎ 系こんにゃく きくらげ 小ねぎ しょうが にんにく キャベツ
19	火	すくなめ ごはん 牛乳 ふるさと給食 団子汁 ひじきの炒め煮 クロダマルの枝豆	618 25.6	758 30	牛乳 油揚げ ひじき 豚肉 鶏肉 さつま揚げ	ごはん やせうま 油 砂糖	しめじ はくさい 人参 だいこん 干しいたけ 小ねぎ えだまめ いんげん
20	水	まあるい パン 牛乳 キャロットスープ ハンバーグとマトソースがけ ほうれん草とツナのサラダ	623 28.0	717 31.8	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 ツナ	まあるいパン 生クリーム 砂糖 じゃがいも 油	玉ねぎ トマト コーン 人参 パセリ ほうれん草 ゆず果汁
21	木	ごはん 牛乳 インド煮 ごま和え	613 21.5	746 25.1	牛乳 厚揚げ 豚肉	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 ごま	人参 玉ねぎ いんげん ほうれん草 もやし キャベツ
22	金	ごはん 牛乳 おいいた食材給食 里芋のみそ汁 ハモのかば焼き風(2) ブロッコリーのおかか和え	641 29.7	734 32.2	牛乳 油揚げ みそ ハモ かつお節	ごはん さといも 片栗粉 油 ごま	エノキ はくさい 人参 小ねぎ ブロッコリー
25	月	わかめ ごはん 牛乳 血うどん 揚げチャーメン ぎょうざ(2)・かぼすソース	670 23.4	741 24.6	牛乳 豚肉 イカ わかめ かまぼこ	ごはん 小麦粉 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 小ねぎ だしのこ きくらげ しょうが かぼす果汁
26	火	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 アジのネギみそ焼き わかめサラダ	566 30.4	663 33.8	牛乳 豆腐 アジ 鶏肉 わかめ みそ	ごはん 砂糖 ごま	ごぼう 人参 小ねぎ しょうが キャベツ きゅうり
27	水	コッペパン 牛乳 キャベツと肉団子のスープ ポテトとお米のささみカツ フルーツ白玉	637 26.6	739 30.0	牛乳 肉団子 ポテトとお米のささみカツ	コッペパン 春雨 油 白玉もち	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ 黄桃 みかん パイナップル
28	木	ごはん 牛乳 豚じゃが イカと海藻のサラダ	621 24.0	754 28.4	牛乳 厚揚げ 豚肉 海藻 イカ	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 ごま	玉ねぎ 人参 いんげん こんにゃく きゅうり コーン
29	金	ごはん 牛乳 タイピーエン ほうれん草のたくあん和え	552 22.2	664 26.6	牛乳 イカ 豚肉 かまぼこ かつお節	ごはん 春雨 ごま油	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ 人参 小ねぎ ほうれん だいこん

- ※ 1日は**野菜たっぷり給食**で小学校3・4年生で**150g**の野菜が食べられるようになっています。
野菜は不足しがちな**ビタミン**や**食物繊維**などをたくさん含んでいるので意識して食べられるとよいですね！
- ※ 6日は**ジビエ給食**で**シカ肉**を使ったミートスパゲッティです。シカ肉は他のお肉に比べて**ヘルシー**で**鉄分**を多く含みます。
- ※ 8日は**ラッキースター給食**で星形のにんじんがはいっています。今月のラッキーさんはだれかな？
- ※ 12日は**おいいた食材給食**で**冠地鶏のチキンチキンごぼう**です。チキンチキンごぼうは山口県の給食の人気メニューです。
- ※ 13日は**かみかみ給食**で**黒糖豆ッツ**です。大豆をしっかり噛んで食べましょう。
- ※ 19日は**ふるさと給食**で**クロダマルの枝豆**です。普通の枝豆と比べると色が違うのでよく見てみてください。
- ※ 22日は**おいいた食材給食**で**ハモのかば焼き風**です。大分県産のお魚をおいしくいただきます！
- ※ 仕入れの状況により献立が変更になる場合があります。

給食だより

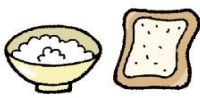
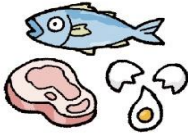
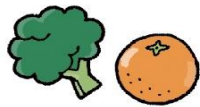
運動会も終わって、少し肌寒くなってきましたね。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋……色々ありますが、みなさんの秋はどんな秋でしょうか。給食では、地元のおいしい秋の味覚（クロダマルの枝豆）も登場しますよ！お楽しみに！

食べ物の働きを知り、バランスよく食べよう！

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品には、それぞれ含まれている**栄養素**や体内での働きが違うため、色々な食品を組み合わせるようにならしましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き

たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン
				
多く含む食品 おこめ、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 おあぶら、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 おさかな、肉、卵、豆、豆製品など	多く含む食品 おぎゅうにゅう、牛乳・乳製品、こざかな、小魚、海藻など	多く含む食品 おやさい、野菜、果物、きのこなど



エネルギーになる



体をつくる



体の調子をととのえる

この五大栄養素をしっかりとそろえて食べることで「バランスがよい食事」に近づきます。また、同じ働きの栄養素でも様々な食べ物から摂取することが大切で、給食でもたんぱく質は魚、肉、大豆製品、卵などのバランスを考えながら主菜（おかず）をきめています。

左の献立表で給食に使われている食材を、その働きによって分けて紹介しています。

給食で食べ慣れなかったり、苦手な食材が出る日もありますが、栄養バランスを考えて作っているので、少しでも食べてもらえると嬉しいです。

