

令和3年度（2021年）

1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 もとなるもの	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 えるもとなるもの
11	火	ごはん 牛乳	<b>ラッキースター給食</b> 手作りカレー 小松菜のソテー	669 24.1	816 28.8	牛乳 ベーコン スキムミルク 鶏肉 粉チーズ	ごはん パター 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 えりんぎ 小松菜 コーン
12	水	ごはん 牛乳	<b>鏡開き</b> 白玉雑煮 サバの梅みそ焼き 紅白なます	616 27.4	721 30.0	牛乳 かまぼこ みそ 鶏肉 サバ	ごはん 白玉もち 砂糖	水菜 はくさい 人参 小ねぎ 大根 しょうが 梅
13	木	ごはん 牛乳	しらたき麺のスープ プルコギ	556 22.3	676 26.5	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん ごま油 油	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 小ねぎ きくらげ 白ネギ にんにく
14	金	少なめ ごはん 牛乳	<b>かみかみ給食</b> なかよしうどん カリカリごぼう 筋肉ひじきふりかけ	599 20.6	749 26.1	牛乳 油揚げ かまぼこ 鶏肉 ちりめん かつお節 干しひじき	ごはん 片栗粉 油 ごま 砂糖 うどん	干しいたけ 小ねぎ 人参 ごぼう
17	月	ごはん 牛乳	のっぺい汁 鶏のごま焼き キャベツのゆかり和え	601 26.6	696 29.1	牛乳 肉団子 豆腐 鶏肉	ごはん さといも 片栗粉 ごま	人参 干しいたけ こんにゃく 大根 キャベツ
18	火	ごはん 牛乳	酢豚 もやしの中華和え ふりかけ	660 24.0	806 28.2	牛乳 豚肉 みそ ハム	ごはん 片栗粉 油 バインジューズ ごま油 油 ふりかけ	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ たけのこ もやし きゅうり
19	水	まあるい パン 牛乳	白菜スープ ハンバーグへきのソース～ マカロニサラダ	649 24.0	748 26.9	牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン	まあるいパン 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨ	はくさい 玉ねぎ 小ねぎ しめじ えのき きゅうり コーン 人参
20	木	ごはん 牛乳	<b>ふるさと給食</b> 生のりのみそ汁 アジのゆずおろし焼き ツナ和え	531 28.0	623 30.8	牛乳 生のり アジ 油揚げ みそ ツナ	ごはん 砂糖	人参 干しいたけ 大根 ゆず果汁 小ねぎ はくさい きゅうり
21	金	ごはん 牛乳	韓国風わかめスープ ビビンバ ぼんかん	602 24.3	716 28.8	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 みそ	ごはん ごま油 油 砂糖 ごま	白ネギ 玉ねぎ にんにく もやし しょうが 人参 大根 ぼんかん 大豆もやし 小松菜 ぜんまい
24	月	ばあばあの かしわめし 牛乳	<b>ふるさとフランド給食</b> ふるさと味噌汁 クロやせうま	600 20.6	733 24.1	牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ きな粉	ごはん やせうま さつまいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく 大根 ごぼう 小ねぎ
25	火	ごはん 牛乳	<b>昔なつかし給食</b> もずくスープ くじらのオーロラソース もやしのおかか和え	559 27.6	675 33.5	牛乳 かまぼこ 豆腐 くじら もずく みそ かつお節	ごはん 片栗粉 ごま油 砂糖 油 ごま	人参 小ねぎ 玉ねぎ しょうが もやし 小松菜
26	水	ピタパン 牛乳	ラビオリスープ ドライカレー ヨーグルト	573 25.6	660 29.1	牛乳 大豆ミート 豚肉 ヨーグルト	ピタパン 小麦粉 油 パン粉	玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ しょうが にんにく
27	木	少なめ ごはん 牛乳	豚汁 サバのゆずみそ煮 いしがきもち	703 26.6	794 29.1	牛乳 豚肉 豆腐 みそ サバ	ごはん さといも 砂糖 小麦粉 さつまいも	はくさい 大根 ごぼう 小ねぎ 人参 ゆず果汁
28	金	ごはん 牛乳	おでん イカと海藻のサラダ	564 24.4	687 29.1	牛乳 ちくわ イカ 鶏肉 練り物 厚揚げ 海藻	ごはん さといも ごま 砂糖 油	大根 人参 きゅうり コーン
31	月	ごはん 牛乳	肉豆腐 水菜の梅和え 納豆みそ	615 27.4	755 32.9	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 納豆 みそ	ごはん 砂糖 油	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 白ネギ 水菜 もやし しょうが 梅

※ 11日は**始業式**で、**ラッキースター給食**です。今月のラッキーさんは誰かな？※ **鏡開き**は11日で1日遅れですが、12日は**白玉雑煮**とお正月に食べる**紅白なます**です。鏡開きの日は、お正月に飾っていた鏡餅を下して食べる日です。紅白なますは、縁起のいい紅白を大根と人参で表しています。※ 14日は**かみかみ給食**で、ごぼうをからあげにした**カリカリごぼう**です。よくかむことを意識して食べてみましょう。※ 20日は、ふるさと給食で**生のり**をみそ汁にしています。加工された海苔を食べることはあっても生の海苔はなかなか食べたことがないのではないのでしょうか？ ぜひ味わってみてください！※ 24日は**ふるさとフランド給食**の日です。**宇佐フランド認証品のばあばあのかしわめし(祐貴や)、黒豆きな粉(久保田ファーム)、米麦合わせみそ・黒大豆みそ(渡邊こうじ屋)、給食特製やせうま(四井製麺)**の地元でとれた食材を加工したものがたくさん使用されています！くわしくは当日のおたよりを見てね！※ 25日は、**昔なつかし給食**として**クジラのオーロラソース**がです。日本は、昔からクジラを海の資源とする捕鯨国で、かつては庶民の味で栄養価も高く、学校給食の人気食材だったそうです。※ 27日は**郷土料理のいしがきもち**がです。農作業のおやつとしてよく食べられていた小麦粉とさつまいもできているシンプルなおやつです。見た目が石垣に似ている、または石垣の多い地区発祥だからの2つの説があります。

※ 今月の市内産食材（予定）……小ねぎ、パセリ、ぼんかん、キャベツ、里芋、白ネギ、大根、にんにく、さつまいも、水菜、白菜

# 給食だより

明けましておめでとうございます。新たな年がやってきました。2022年はどんな年にしたいですか？それぞれ立てた目標に向かって、しっかり食事をとって1年を元気にすごしましょう！

かんしゃ た

## 感謝して食べよう

いつも食事の時には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしていると思います。あいさつには、どんな意味が込められているか知っていますか？



「いただく」というのは「食べる」を丁寧に言った言葉で、「いただきます」には様々な感謝の心が込められています。わたしたちは、生きるために他の生き物の命をいただいていること、それから食べ物食べられるようになるまでにかかわってくれた沢山の人々への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

考える人

いのち かんしゃ  
命への感謝

ひと かんしゃ  
人への感謝



「ごちそうさま」=「御馳走様」

「馳走」には、「馬を駆って走らせる」という意味があります。

昔は、お客さんをもてなすためには、色々な所へ食べ物を集めにいくことから始まりでした。そして「馳走」は、そのような手間をかけて食事のもてなしをすることを指します。食事を用意してくれた人が自分を思う気持ちに対しての感謝の言葉です。



どちらのあいさつにも**感謝の気持ち**が込められています。  
いつも感謝の気持ちを込めてあいさつができるとういですね。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥だとされています。その後、給食の取組は全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。戦後、子どもたちの栄養状況を改善しようとアメリカのLARA（アジア救援公認団体）という民間団体から送られた物資を使い、給食が再開されました。昭和51年（1976年）に米飯給食が正式に始まるまでパンが主食でした。

明治22年  
(1889年)



おにぎり 塩漬 漬物

昭和25年  
(1950年)



パン ミルク カレーシチュー

昭和39～43年  
(1964～1968年)

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる



昭和51年  
(1976年)

米飯給食が正式に始まる



現在の給食も成長期のみなさんが1日に必要とする1/3の量を目標に献立が作成されています。

また、様々な食材から栄養がとれるように工夫したり、郷土料理や行事食、地場産物などの食文化についても学べるように考えています。苦手な食べ物もあるかもしれませんが、少しずつチャレンジしてみましょう！