

令和3年度(2021年)

2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 ギーのもとなる もの	おもに体の調子をととの えるものになるもの
1	火	ごはん 牛乳	汁ビーフン 春巻 ささみサラダ	737 24.0	865 28.2	牛乳 豚肉 イカ ささみ 鶏肉	ごはん 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 春雨 ビーフン	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ たけのこ 小ねぎ だいこん きゅうり
2	水	まあるい パン 牛乳	ふるさと給食 春味クリームシチュー タンドリーチキン キャベツのソテー	608 26.3	736 31.2	牛乳 鶏肉 生クリーム ヨーグルト	まあるいパン じゃがいも 油	人参 玉ねぎ はくさい なばな にんにく コーン しょうが キャベツ
3	木	ごはん 牛乳	節分・かみかみ給食 ふるさと豚汁 イワシおかか煮 生姜豆	656 28.6	767 32	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 豆乳 イワシ かつお節 大豆	ごはん さといも 砂糖 片栗粉	はくさい だいこん 干しいたけ 小ねぎ しょうが 人参
4	金	少なめ ごはん 牛乳	なかよしうどん 竹輪の磯部揚げ(2) ごちそうさん昆布	668 26.9	787 30.3	牛乳 かまぼこ 油揚げ あおのり ちくわ 鶏肉 昆布	ごはん うどん 小麦粉 油 砂糖 ごま	干しいたけ 人参 小ねぎ
7	月	ごはん 牛乳	ハヤシライス ジャーマンポテト ☆手作りのんごゼリー	700 22.0	837 25.9	牛乳 ベーコン スキムミルク 生クリーム 豚肉	ごはん ゼリーの素 じゃがいも オリーブ油 油 りんごジュース	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 枝豆 パセリ
8	火	ごはん 牛乳	事八日 お事汁 アジのカレー揚げ わかめの酢の物	609 28.9	708 32.0	牛乳 わかめ 大豆 アジ オーシャンキング 豆腐 みそ	ごはん さといも 小麦粉 油 砂糖	だいこん 人参 ごぼう こんにゃく 小ねぎ キャベツ
9	水	☆キムタク ごはん 牛乳	鶏ごぼう汁 花野菜のおかか和え	530 24.2	654 29.1	牛乳 かつお節 豚肉 豆腐 鶏肉	ごはん ごま油 油 ごま	はくさい 人参 小ねぎ にんにく こんにゃく ごぼう ブロッコリー カリフラワー
10	木	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 焼きビーフン	613 28.8	751 34.5	牛乳 大豆ミート 豚肉 豆腐 みそ イカ	ごはん 片栗粉 ビーフン 油	玉ねぎ 人参 白ネギ しょうが 干しいたけ にら キャベツ 小ねぎ
11	金	建国記念の日						
14	月	ごはん 牛乳	バレンタインデー 中華スープ 豚みそステーキ チョコプリン	705 31.8	790 34.3	牛乳 豆腐 オーシャンキング 豚肉 みそ	ごはん ごま油 パインジュース チョコプリン	玉ねぎ 人参 しょうが 小ねぎ にんにく ほうれん草
15	火	☆とりめし 牛乳	なめこ汁 ひじきサラダ	525 23.0	640 27.2	牛乳 干しひじき 豆腐 みそ 鶏肉 ツナ	ごはん 砂糖 油	ごぼう なめこ 玉ねぎ 人参 はくさい 小ねぎ キャベツ 小松菜
16	水	コッペパン 牛乳	ポークビーンズ ☆フルーツ白玉	618 25.2	747 30.0	牛乳 豚肉 大豆	コッペパン 黒糖 白玉 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 トマト缶 黄桃 みかん バイナップル ナタデココ
17	木	ごはん 牛乳	肉団子スープ ☆宇佐唐揚げ(2) いんげんのごま和え	661 26.6	755 29.2	牛乳 鶏肉 肉団子	ごはん 片栗粉 ごま パインジュース 油 ノンエッグマヨネーズ 米粉	だいこん 人参 はくさい 干しいたけ 小ねぎ しょうが にんにく いんげん
18	金	ごはん 牛乳	韓国風わかめスープ サバのチョリム パンサンズー	610 28.9	714 32.1	牛乳 錦糸卵 わかめ 鶏肉 サバ ハム みそ	ごはん ごま油 砂糖 ごま 春雨	白ネギ 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり 人参
21	月	ごはん 牛乳	ふるさと給食 ふるさとカレー アーモンド和え	641 24.1	780 28.7	牛乳 豚肉 大豆 クラスメイト	ごはん 砂糖 アーモンド 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 にんにく りんごピューレ キャベツ ほうれん草
22	火	ごはん 牛乳	厚揚げのみそ汁 アジの黄金焼き ツナ和え	578 29.7	680 32.8	牛乳 厚揚げ わかめ みそ アジ ツナ	ごはん さといも 砂糖	だいこん えのき 人参 小ねぎ しょうが はくさい きゅうり
23	水	天皇誕生日						
24	木	すくなめ ごはん 牛乳	ふるさと逸品給食 みそおでん しそひじきふりかけ いちご(3)・ケーキ	668 25.8	792 30.5	牛乳 うすら卵 つみれ 厚揚げ 干しひじき	ごはん 砂糖 ごま ケーキ さといも	こんにゃく だいこん 人参 いちご
25	金	ごはん 牛乳	韓国風すきやき 揚げぎょうざ(2) 春雨サラダ	695 25.4	816 29.4	牛乳 焼き豆腐 豚肉 ハム	ごはん ごま油 小麦粉 春雨 油 砂糖	糸こんにゃく はくさい しょうが 玉ねぎ 人参 えのき きゅうり 白ネギ ほうれん草 キャベツ にら

28	月	ごはん 牛乳	すっぽん給食 すっぽん鍋 揚げ鶏のアーモンドからめ キャベツのごま和え	665 28.7	812 35	牛乳 豆腐 鶏肉 すっぽん	ごはん 片栗粉 砂糖 アーモンド ごま	しょうが 人参 はくさい 干しいたけ 白ネギ ゆず果汁 にんにく キャベツ
----	---	-----------	--	-------------	-----------	------------------	---------------------------	--

- ※ 2日は**ふるさと給食**で**なばな**が入った**春味クリームシチュー**です。春の味覚を感じてみましょう。
- ※ 3日は**節分**です。節分には、豆をまいて邪気をはらいます。節分に合わせて体を温める効果があるしょうが入りの**生姜豆**です。また生姜豆は歯ごたえがあるのでよく噛んで食べましょう。
- ※ もうすぐ卒業して給食が食べられなくなる中学校3年生にきいた**リクエスト献立**がたくさん入っています。メニュー名に☆がついている献立がリクエストのあった給食です。お楽しみに♪
- ※ 8日は**事八日**の日で無病息災を祈って野菜たっぷりのお味噌汁を食べる習慣があります。
- ※ 14日は**大分県畜産協会**からいただいた豚肉が**豚みぞステーキ**になって登場します♪おいしい豚肉をありがとうございます！また、**バレンタインデー**にちなんで**チョコプリン**がです。
- ※ 21日は**ふるさと給食**で宇佐市産の**大豆**が入っています。大豆は**畑のお肉**とも呼ばれるくらい体をつくるのにかかせない**たんぱく質**がふくまれています。成長期みなさんに欠かせない栄養素です。しっかり食べてくださいね。
- ※ 24日は**ふるさと逸品給食**で宇佐市から頂いた宇佐市産の**いちご**です。小学生が**さがほのか**、中学生が**ペリーツ**という品種です。デザートのカークキにデコレーションしてみてくださいね♪
- ※ 28日は**すっぽん給食**で**安心院すっぽん振興会**から頂いたすっぽんが鍋になって登場します。すっぽんにはコラーゲンが多く含まれ、肌の健康を保つのに役立ちます。すっぽん鍋で体を温めましょう！
- ※ 今月の市内産食材（予定）……小ねぎ、なばな、キャベツ、きゅうり、白ネギ、大根、白菜

給食だより

食事の前の手洗いはできていますか？寒くなって水がつめたく、手洗いがおそろかになっていませんか？寒くて乾燥した冬は風邪などのバイキンにとっては過ごしやすく体調を崩しやすい時期です。特に免疫力を強めてくれるビタミン類が多く含まれる野菜や果物など、しっかりととりましょう。

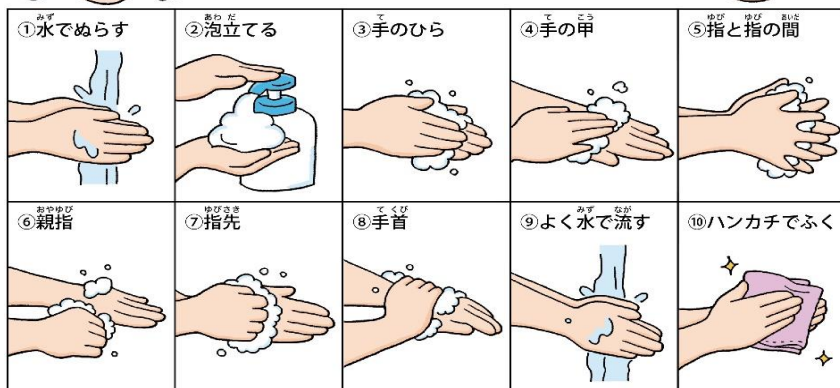
しょくせいかつ

食生活をふいかえろう

感染症の影響で黙食や、手洗いをしっかりとすることが大切です。

2月・3月の給食目標の「食生活をふりかえろう」に合わせて、まずは食事の前の準備の手洗いについてふりかえてもらいたいとおもいます。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

手洗いの後は 清潔なタオルや ハンカチでふく



手をふくのは タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には**食中毒の原因菌**がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。