

4月26日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・八宝菜
- ・春巻



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 (大分県産)	米 (宇佐市産)	キャベツ (熊本県産)
豚肉	油	人参 (長崎県産)
イカ	でんぶん	玉ねぎ (長崎県産)
かまぼこ		生姜 (長崎県産)
春巻		ねぎ (宇佐市産)
		ヤングコーン
		筍 (宇佐市産)
		にんにく (青森県産)

ぱくぱくだよい

【八宝菜】

八宝菜の「八」は、8種類という意味ではなく「たくさん」という意味があります。また、「菜」は「おかず」という意味です。「たくさんの宝を集めたようなおいしいおかず」ですね。給食の八宝菜も、今が旬のきゃべつや玉ねぎ、たけのこなど、たくさんのおいしい材料を使って作っています。今日は9種類の材料が入っています。数えてみてくださいね。

4月8日 の給食メニュー

《進級おめでとうございます！》

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・じゃが芋のみそ汁
- ・豆腐ハンバーグのおろしソース
- ・小松菜のソテー



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 (大分県産)	米 (宇佐市産)	えのき (福岡県産)
油揚げ	じゃが芋 (北海道産)	人参 (長崎県産)
みそ (宇佐市産)	砂糖	ねぎ (宇佐市産)
豆腐ハンバーグ	油	大根 (豊後高田市産)
ベーコン		小松菜 (熊本県産)



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだよい

【今年度最初の給食です！】

今日から新学期のスタートです。給食も今日から始まります。南部学校給食センターでは、院内・安心院地域の小学校・中学校9校分の給食を作っています。今年度も安全・安心・おいしい給食をお届けできるようにがんばります！学校も新しいクラスで給食が始まります。みんなで協力して、素早く準備できるようにしましょう。



4月9日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・けんちん汁
- ・さばのみそ煮
- ・カリコリきゅうり



体をつくるもの		エネルギーになるもの		体の調子を整えるもの	
牛乳	(大分県産)	米	(宇佐市産)	人参	(長崎県産)
豆腐	(宇佐市産)	里芋	(宮崎県産)	大根	(豊後高田市産)
油揚げ		砂糖		白菜	(長崎県産)
さば		油		ねぎ	(宇佐市産)
みそ		ごま		乾し椎茸	(宇佐市産)
				きゅうり	(宇佐市産)



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【さばのみそ煮】

今日は、さばのみそ煮です。さばには、DHA（ドコサヘキサエン酸）という、私たちの体に必要な脂肪が含まれています。これは、頭のはたらきをよくするはたらきがあります。魚は苦手という人がいますが、「体によい魚を食べ慣れてもらいたい！」と思い、給食でもできるだけ取り入れるようにしています。ごはんが進む味付けです。ごはんと一緒にしっかり食べてください。



4月10日 の給食メニュー

- ・食パン
- ・牛乳
- ・炒めビーフン
- ・ごぼうサラダ
- ・大豆チョコ



今月もおいしい給食をお届けします！

体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 (大分県産)	食パン	人参 (長崎県産)
豚肉	ビーフン	キャベツ (宇佐市産)
かまぼこ	油	筍
ツナ	ごま	玉ねぎ (長崎県産)
	大豆チョコ	もやし (中津市産)
	ノンエッグマヨネーズ	乾し椎茸 (宇佐市産)
		ごぼう (青森県産)
		コーン
		きゅうり (宇佐市産)

ぱくぱくだよい

【ごぼうサラダ】

ごぼうには、「食物せんい」がたくさん含まれています。食物せんいは、おなかの中をそうじしてお通じをよくしてくれたり、血液の中の余分な脂肪を運んでくれたりと、いいことがたくさんあります！家庭でも日頃からしっかりとってもらいたい栄養素のひとつです。

では、ここでごぼうに関する問題です。

ごぼうは根っこを食べる野菜ですが、花は何色でしょうか。

①赤

②白

③紫

4月11日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・肉豆腐
- ・ししゃもフライ(2)
- ・ミニトマト(2)



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 (大分県産)	米 (宇佐市産)	こんにゃく
豚肉	砂糖	人参 (長崎県産)
豆腐 (宇佐市産)	油	玉ねぎ (長崎県産)
ししゃもフライ		ほうれん草
		白ねぎ (豊後高田市産)
		ミニトマト (熊本県産)



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【ししゃもフライ(2匹ずつ)】

ししゃもは、さばなどの魚と違い、頭から丸ごと骨まで食べられるため、カルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは、骨や歯のもとになるので、身長が伸びる小中学生の時期には、大人よりもたくさん摂る必要があります。ししゃもだけでなく、牛乳や乳製品、色の濃い野菜などにもカルシウムはたくさん含まれています。しっかり食べてください。



4月12日 の給食メニュー

ラッキースター給食

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ポークカレー
- ・コーンサラダ



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 (大分県産)	米 (宇佐市産)	玉ねぎ (長崎県産)
豚肉	油	人参 (長崎県産)
	砂糖	にんにく (青森県産)
	じゃが芋 (北海道産)	りんごピューレ
		きゅうり (宇佐市産)
		キャベツ (宇佐市産)
		コーン



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより



【ラッキースター給食】



今日は、ラッキースター給食です。クラスの中に1個だけ「ラッキースター」が入っています。みなさんに、楽しみながら給食を食べてもらいたいという思いで続けています。今日はポークカレーの中に入っています。今年度最初のラッキーさんは誰かな？ラッキースター給食は毎月1回です。今回入っていなかった人は、次回を楽しみにしてください。

4月15日 の給食メニュー

祝入学お祝い給食

- ・ピラフ
- ・牛乳
- ・ジュリエンヌスープ
- ・まめまめサラダ
- ・お祝いゼリー(いちご)



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 (大分県産)	米 (宇佐市産)	玉ねぎ (長崎県産・佐賀県産)
鶏肉	バター	マッシュルーム
ベーコン	じゃが芋 (北海道産)	コーン
ツナ	油	人参 (長崎県産)
大豆	ノンエッグマヨネーズ	パセリ (大分県産)
大福豆	ゼリー	枝豆
金時豆		キャベツ (宇佐市産)
		ゆず果汁 (宇佐市産)

ぱくぱくだより

【ジュリエンヌスープ】

コンソメスープは、入れる具の切り方などによって呼び名も変わります。ジュリエンヌとは、フランス語でせん切りを意味します。今日はじゃが芋、玉ねぎ、大根、人参が入っています。いろいろな野菜を加えると、野菜の持ち味が混ざり合って、さらにおいしくなります。

今日は入学のお祝いのデザートがつきます。お楽しみに！

4月16日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・イカとねぎのかぼす和え



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 (大分県産)	米 (宇佐市産)	玉ねぎ (佐賀県産)
豚肉	じゃが芋 (北海道産・鹿児島県産)	人参 (長崎県産)
厚揚げ (宇佐市産)	砂糖	いんげん
角天	油	こんにゃく
イカ (宇佐市産)		ねぎ (宇佐市産)
		かぼす果汁 (宇佐市産)



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【イカとねぎのかぼす和え】

今日の和え物は、宇佐市でとれたイカを使っています。イカは脂質が少なく低エネルギーでヘルシーな食べ物です。たくさん含まれているタウリンという栄養成分は、血圧やコレステロール値を下げる効果があるといわれています。

では、問題です。イカはいろいろ種類がありますが、今日のイカは何という種類でしょうか。



①ヤリイカ ②スルメイカ ③甲イカ

クイズの答え: ③甲イカ

4月17日 の給食メニュー

- ・ピタパン
- ・牛乳
- ・ラビオリスープ
- ・ケバブ
- ・黒糖きなこ大豆



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 (大分県産)	ピタパン	玉ねぎ (佐賀県産)
ベーコン	ラビオリ	キャベツ (宇佐市産)
豚肉	油	人参 (長崎県産)
大豆	パン粉	パセリ (大分県産)
きな粉	黒砂糖	コーン
		トマト
		ピーマン (宮崎県産)
		にんにく (青森県産)



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【黒糖きなこ大豆】

大豆は、いろいろな食品に姿を変え、私たちの食卓にのぼります。きなこもそのひとつで、大豆を炒って粉にしたものです。ですから、大豆の栄養をまるごととることができます。大豆には、筋肉のもとになるたんぱく質などがたくさん含まれています。

では、問題です。大豆に含まれている、脳のはたらきをよくしてくれる成分はどれでしょうか。

- ①サポニン ②レシチン ③イソフラボン



クイズの答え: ②レシチン

4月18日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ふきのみそ汁
- ・鶏の香味焼き
- ・かみかみきんぴら



今月もおいしい給食をお届けします！

体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 (大分県産)	米 (宇佐市産)	えのき (日田市産)
油揚げ	ごま	ふき (宇佐市産)
みそ	油	しめじ (福岡県産)
豆腐 (宇佐市産)	砂糖	ねぎ (宇佐市産)
鶏肉		ごぼう (青森県産)
豚肉		こんにゃく
茎わかめ		人参 (長崎県産)

ぱくぱくだよい

【かみかみきんぴら】

今日、4月18日は「よい歯の日」です。おいしく食事をするためになくてはならないのが歯です。だ液は口の中を清潔に保ち、歯の表面を強くするという働きがあります。かむ回数が少ないと、だ液の量は減ってくるので、よくかんで食事することは、むし歯の予防につながります。今日は、ごぼうや茎わかめなど、かみごたえのある材料を使っています。よくかんで食べてください。

4月19日 の給食メニュー

ふるさと給食

- ・すくなめごはん
- ・牛乳
- ・ふるさとうどん
- ・カリカリごぼう
- ・ごちそうさん昆布



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 (大分県産)	米 (宇佐市産)	乾し椎茸 (宇佐市産)
鶏肉	うどん (宇佐市産)	人参 (長崎県産)
かまぼこ	でんぷん	ねぎ (宇佐市産)
油揚げ	砂糖	ごぼう (青森県産)
昆布	ごま油	赤じそ



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【ふるさとうどん】

今日は「ふるさと給食」の日です。今日のふるさと食材は、地粉を使ったうどん麺です。宇佐市長洲にある四井製麺さんが、宇佐市でとれた小麦粉を使ってうどん麺を作ってくれました。小麦粉やごはんには、炭水化物という栄養素が多く含まれており、運動するときの力や、脳を動かす栄養になります。うどんもごはんも、しっかり食べて、元気に活動しましょう！

4月22日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ごま豆乳みそ汁
- ・チキン南蛮・一食タルタルソース
- ・キャベツのゆかりあえ



今月もおいしい給食をお届けします！

体をつくるもの		エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	
牛乳	(大分県産)	米	えのき	(日田市産)
豆腐	(宇佐市産)	ごま	大根	(豊後高田市産)
豆乳		小麦粉	人参	(長崎県産)
みそ	(宇佐市産)	油	ねぎ	(宇佐市産)
鶏肉		砂糖	こんにゃく	
		ノンエッグマヨネーズ	キャベツ	(宇佐市産)
			赤じそ	

ぱくぱくだよい

【チキン南蛮タルタルソース】

タルタルソースは、マヨネーズをベースに、玉ねぎやパセリなどの香味野菜、ピクルスといった材料をみじん切りにして混ぜあわせたもので、チキン南蛮には欠かせないソースです。「タルタル」は、中央アジアの遊牧民、タタール族が語源と言われています。生肉と香味野菜を細かくきざんで食べていたものがヨーロッパに伝わり、タルタルステーキとして広まったそうです。

4月23日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏ごぼう汁
- ・さわらの幽庵焼き
- ・もやしの華風和え



体をつくるもの		エネルギーになるもの		体の調子を整えるもの	
牛乳	(大分県産)	米	(宇佐市産)	ごぼう	(青森県産)
鶏肉		里芋	(宮崎県産)	人参	(長崎県産)
豆腐	(宇佐市産)	油		ねぎ	(宇佐市産)
さわら		砂糖		かぼす果汁	(宇佐市産)
				ゆず果汁	(宇佐市産)
				もやし	(中津市産)

ぱくぱくだより

【さわらの幽庵焼き】

給食で何度も登場している「幽庵焼き」ですが、どんな料理か知っていますか。和食の焼きものの一つで、しょうゆ、みりんなどの調味料とかぼす果汁、ゆず果汁を合わせたものに魚を漬けこんで焼いています。今日は「さわら」という魚を幽庵焼きにしました。

では、問題です。さわらは漢字で、魚編に何と書くでしょうか。

①春

②夏

③冬

4月24日 の給食メニュー

- ・フォカッチャ
- ・牛乳
- ・アスパラとマカロニのクリーム煮
- ・フレンチサラダ



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 (大分県産)	フォカッチャ	玉ねぎ (長崎県産)
鶏肉 (宇佐市産)	マカロニ	人参 (長崎県産)
粉チーズ	油	カリフラワー
生クリーム	フレンチドレッシング	グリーンアスパラガス
		コーン
		キャベツ (鹿児島県産)
		ブロッコリー

ぱくぱくだよい

【フレンチサラダ】

今日のサラダは、今の季節に美味しい「春きゃべつ」を使っています。お店などで、多く出回っているのは冬きゃべつと言われ、葉が固く、加熱しても煮崩れしにくいのが特徴ですが、それに対して、春キャベツは、葉っぱの巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。そのため、サラダなどの料理に合います。春キャベツのおいしさを、しっかり味わってください。



4月25日 の給食メニュー

- ・たけのこごはん
- ・牛乳
- ・豚汁
- ・三色和え



今月もおいしい給食をお届けします！

体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 (大分県産)	米 (宇佐市産)	筍 (宇佐市産)
油揚げ	油	人参 (長崎県産)
鶏肉	砂糖	いんげん
豚肉	里芋 (宮崎県産)	白菜 (長崎県産)
豆腐 (宇佐市産)	ごま	大根 (豊後高田市産)
みそ (宇佐市産)		ごぼう (青森県産)
		ねぎ (宇佐市産)
		小松菜 (熊本県産)
		もやし (中津市産)

ぱくぱくだよい

【たけのこごはん】

今日は、旬の食べ物「たけのこ」を入れて、たけのこごはんにしました。特に、今日は宇佐市でとれたたけのこなので、おいしいですよ。たけのこは、掘って時間が経つとえぐみがでるため、料理をする前にゆでます。

では、問題です。えぐみを取るため、ゆでるときに入れるものは何でしょうか。（答えは2つあります）



- ①小麦粉
- ②米ぬか
- ③唐辛子
- ④にんにく