

# 9月分学校給食予定献立表(B)

大分市学校給食東部共同調理場

日(曜)	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作るもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1(金)	ごはん		肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え	ごはん サラダゆ さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにやく しらねぎ ブロッコリー カリフラワー	700	28.3
4(月)	ごはん		切干大根井の具 冬瓜と豚肉のスープ	ごはん サラダゆ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	とうがん ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ きりほしだいこん えだまめ	710	35.5
5(火)	パン		チキンのオーロラソース焼き スコッチブロス風スープ	パン じゃがいも かたくりこ おむぎ サラダゆ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげん	たまねぎ にんじん パセリ	733	41.4
6(水)	ごはん		厚揚げ入りマーボーなす ごまじゃこサラダ	ごはん サラダゆ かたくりこ ゴマあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちりめんじゃこ みそ	なす にんにくしょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな かぼす	702	32.8
7(木)	パン		野菜チャウダー ココア豆	パン じゃがいも サラダゆ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン だいたず ココア	たまねぎ コーン にんじん パセリ	894	36.0
8(金)	ごはん		かぼちゃのすいとん アジのピリ辛竜田揚げ	ごはん すいとん かたくりこ サラダゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし アジ	ほししいたけ ごぼう はくさい にんじん ねぎ しょうが かぼちゃ	760	32.6
11(月)	ごはん		豚肉のりんごソース けんちん汁	ごはん サラダゆ さといも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう はくさい ほししいたけ ねぎ りんご たまねぎ しょうが にんにく レモン	713	37.0
12(火)	ミルク パン		チリビーンズ 小松菜とウインナーのソテー	こめこパン サラダゆ	ぎゅうにゅう レッドキドニー ひよこめめ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ ウインナー	たまねぎ ビーマントマト コーン こまつな	808	35.8
13(水)	少なめ 菜めし		ほきの天玉揚げ 大分市産ねぎたつぷりうどん	ごはん うどん サラダゆ こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ホキ あおさ	にんじん ごぼう こまつな ねぎ ほししいたけ たまねぎ たけのこ ほうれんそう しょうが	725	27.8
14(木)	パン		ラビオリスープ かぼちゃとハムのサラダ	パン ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ラビオリ ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン かぼちゃ きゅうり	732	32.0
15(金)	ごはん		肉じゃが 夏バテ防止肉みそ	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ さば みそ	こんにやく にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが おおぼ	794	35.4
19(火)	小さい パン		ぎょうざ タイピーエン チーズ	パン サラダゆ かたくりこ はるさめ ゴマあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ うずらたまご かまぼこ とりにく チーズ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ ねぎ たら	700	31.8
20(水)	ごはん		カレー フルーツのなしジュレ和え	ごはん サラダゆ じゃがいも なしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん りんご もも パイン りんご	746	25.9
21(木)	黒砂糖 パン		スパニッシュオムレツ キャベツと肉団子のスープ	くろざとパン サラダゆ じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご チーズ ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ コーン パセリ	703	30.4
22(金)	ごはん		にらぎよろ 焼きサバの酢漬け 豚汁 ☆愛媛交流給食 ☆おおいた産給の日	ごはん じゃがいも さとう サラダゆ パンこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ サバたら みそ しらねぎ たまご	にんじん ごぼう しょうが キャベツ ねぎ ほししいたけ きゅうり にら たまねぎ もやし	735	27.4
25(月)	ごはん		さんまのみぞれ煮 いものこ汁	ごはん さといも	ぎゅうにゅう とりにく さんま あつあげ	こんにやく だいこん ごぼう ほししいたけ にんじん しらねぎ	701	30.9
26(火)	小さい パン		焼きそば風スパゲティ きゅうりとコーンのサラダ	パン スパゲティ サラダゆ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン かつおぶし ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	745	30.2
27(水)	ごはん		鶏のからあげかぼすだれ わかめスープ	ごはん はるさめ ゴマあぶら かたくりこ こむぎこ サラダゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ かまぼこ とりにく	にんじん ねぎ もやし にんにく しょうが かぼす	701	36.1
28(木)	米粉 パン		インド煮 コロコロソテー	こめこパン じゃがいも さとう サラダゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ ウインナー	にんじん たまねぎ さやいんげん たけのこ コーン えだまめ	736	47.5
29(金)	ごはん		ハンバーグきのこソース 秋のごろバクおみそ汁 お月見大福	ごはん じゃがいも さといも サラダゆ さとう かたくりこ だいふくもち	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく	こんにやく たまねぎ ほししいたけ れんこん にんじん しめじ ねぎ しょうが マッシュルーム	794	28.6

都合により献立内容を変更する場合があります。

## ＜給食材料表について＞

予定献立表には主な使用食材を食べ物の働きにより、3つに分けて記載しています。調味料や使用量の少ないものは載せていません。献立ごとの使用材料・分量・アレルギー物質(義務表示7品目と推奨表示21品目等)について記載した給食材料表を学校に配布しています。アレルギー等で詳しい資料をご希望の方は、学校までお問い合わせください。

# 朝食の大切さを見直そう！

夏休みが終わって1週間がたちました。朝食をしっかり食べて登校していますか？早寝・早起き・朝ごはんを心がけると、1日の生活リズムが整いやすくなります。

## ＜朝食の役割＞

### ●脳や体を目覚めさせる！



おすすめ食材  
ごはん  
パンなど



### ●排せつをうながす！



おすすめ食材  
野菜・きのこ  
くだものなど



### ●体温を上げる！



おすすめ食材  
魚・肉・卵  
豆・乳製品  
など



問. 「朝食を食べることは大切だ」と思いますか？	小学校	中学校
1. 大切だと思う	87.9%	86.8%
2. どちらかという 大切だと思う	10.6%	10.9%
3. どちらかという 大切だと思わない	0.9%	1.5%
4. 大切だとは思わない	0.5%	0.9%

令和4年度 大分市立学校健康に関する調査結果  
対象：大分市立学校 小学5年生、中学2年生  
【小学校】3920人／4295人(回答率91.3%)  
【中学校】3509人／4178人(回答率84%)

## ＜9月の献立紹介＞

### 夏バテ防止肉みそ

昨年度、大在中学校の現3年生が、アイディアメニュー(大分市教育委員会主催)に応募したレシピを参考にしています。夏バテに効果的なたんぱく質を含むサバとビタミンBが豊富な大分市産大葉を使います。ごはんがすすみそうな一品。残暑にまけるな！  
(A献立13日 B献立15日)



### アジのピリ辛揚げ

昨年度、原川中学校の現3年生が学校給食レシピコンクール(大分県学校給食会主催)で入賞したメニューを参考にしています。県産魚を活用して関アジを使用していました。今回は一般的なアジです。  
(A献立20日 B献立8日)



### おおいた産給の日

### 「にらぎよろ」と「焼きサバの酢漬け」

大分市内の老舗かまぼ屋さんが、大分市産の「にら」を使って何かできないか…ということで大分県立芸術文化短期大学の学生さんとコラボして作った「にらぎよろ」。給食バージョンで作ってもらい、調理場で揚げます。  
(A献立15日 B献立22日)



愛媛県の郷土料理として食べられている「焼きサバの酢漬け」。給食にも取り入れているということで、レシピを教えていただきました。わかめときゅうりの酢の物に、ほぐしたさばが入っています。

### 愛媛大分交流給食



佐賀関中学校の前の港から愛媛県行の船がでています。