

10月分学校給食予定献立表(A) 大分市学校給食東部共同調理場

※エネルギー・たんぱく質の数値は、上段が小学校中学年、下段が中学校です。

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
2月	ごはん		すきやき煮かぼす和え	ごはん サラダゆ さとうごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ やき豆腐 ちりめんじゃこ	だいこん にんじん ごぼう かぼす えのきたけ こんにやく しろねぎ はくさい こまつな キャベツ	546 678	24.6 29.5
3月	ミルクパン		ほうれん草入りささみチーズフライ ミネストローネ ラ・フランスゼリー	ミルクパン マカロニ こむぎこ オリブゆ さとう サラダゆ パンこラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト ほうれん草	698 881	25.2 31.2
4(水)・5(木) 市総体新人戦1・2日目 ※中学校の給食はありません。								
4(水)	ごはん		キムタク丼の具 なめこのみそ汁 極早生みかん	ごはん サラダゆ ごまゴマあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ とうふ わかめ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん こまつな はくさい りんご だいこん みかん	522	21.6
5(木)	パン		ハンバーグのデミグラスソースかけ 野菜のコンソメスープ煮	パン じゃがいも サラダゆ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん コントマト キャベツ こまつな にんにく しょうが	595	26.0
6(金)	ごはん		厚揚げのそぼろ煮 高菜豚	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう かたくりこ ゴマあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース にんにく たかな	567 701	22.5 26.7
10(火)	横割り丸パン		照り焼きチキンパティ キャベツのマヨネーズ和え 卵のイタリانسープ	パン サラダゆ さとう パンこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご こなチーズ とりにく だいず	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ レモン しょうが	654 799	27.0 32.6
11(水)	ごはん		マーボー豆腐 ひじきとツナのいりどりナムル	ごはん サラダゆ さとう ごま かたくりこ ゴマあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず ひじき ツナ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ けりきゅうり もやし	571 704	27.3 32.8
12(木)	小さい米粉パン		カレーうどん れんこんサラダ	こめこパンうどん サラダゆ かたくりこ さとう ルウ ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ハム	たまねぎ にんじん こまつな れんこん キャベツ コーン	587 741	34.1 43.8
13(金)	ごはん		いわしのかぼすレモン煮 大分にらの変わり豚じゃが	ごはん サラダゆ じゃがいも さとう ゴマあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし	にんにく たまねぎ にんじん こんにやく にら かぼす レモン	624 748	28.7 32.7
16(月)	ごはん		春巻き 豆腐のオイスターソース煮	ごはん サラダゆ さとう かたくりこ ゴマあぶら はるさめ こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンさい こまつな にら	700 818	25.8 30.3
17(火)	揚げパン(きなこ)		タンドリーチキン ボトフ	パン サラダゆ さとう じゃがいも かたくりこ	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ さやいんげん にんにく	640 789	33.9 38.7
18(水)	ごはん		鮭のもじ焼き いもたき(愛媛料理) ★愛媛交流給食	ごはん さといも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ	こんにやく にんじん ほししいたけ さやいんげん	600 711	31.8 35.6
19(木)	黒砂糖パン		しゅうまい 八宝菜	くろざとうパン サラダゆ かたくりこ ゴマあぶら パンこ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かまぼこ うずらたまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ もやし キャベツ	677 812	33.8 39.5
20(金)	麦ごはん		ハヤシライス スイートポテトサラダ	ごはん おしむぎ サラダゆ ルウ じゃがいも さつまいも オリブゆ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ グリンピース コーン	636 788	24.9 29.9
23(月)	ごはん		ヤンニョムチキン 豆腐キムチチゲ	ごはん かたくりこ サラダゆ さとう ゴマあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく こんぶ	だいこん にんじん もやし しょうが はくさい りんご にんにく	598 739	29.9 35.9
24(火)	パン(キンパン)		白身魚フライ タルタルソース 秋の野菜スープ	ミルクパン さつまいも サラダゆ こむぎこ パンこ かたくりこ ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー にんじん だいこん しめじ	685 807	28.5 33.0
25(水)	麦ごはん		豊後の森のなばカレー フルーツのマスカットゼリー和え	ごはん おしむぎ サラダゆ じゃがいも くるごとう ルウ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ もも パインりんご	624 774	20.0 23.6
26(木)	小さいパン		きのこスパゲティ ほうれん草とツナの卵焼き レーズンクリーム	パン スパゲティ サラダゆ バター さとう レーズンクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく こなチーズ ツナ たまご とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ しめじ エリンギ マッシュルーム こまつな ほうれん草	714 852	30.6 35.8
27(金)	ごはん		塩さば・かぼす 団子汁 ★おおいば産給の日	ごはん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しおさば みそ	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ はくさい こまつな ねぎ かぼす	608 745	29.4 34.6
30(月)	麦ごはん		トリニータ丼の具 うま塩豚汁 ★うま塩給食	ごはん おしむぎ じゃがいも こむぎこ かたくりこ さとう サラダゆ ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ	たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが にら	633 784	30.1 36.6
31(火)	小さいパン		肉団子のクリームシチュー チーズサラダ さつまいもと栗のタルト	パン サラダゆ ルウ さとう じゃがいも オリブゆ かたくりこ さつまいもと栗のタルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく だいず ハム チーズ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ コーン	707 856	26.6 31.7

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。



成長期は、命を保ったり活動したりするだけではなく、成長するためのエネルギーや栄養素が必要です。栄養素は、おもにエネルギーになる炭水化物や脂質、おもに体をつくるたんぱく質や無機質、おもに体の調子をととのえるビタミンや無機質があります。

成長期は多くのたんぱく質が必要

たんぱく質は、筋肉や内臓、骨、血液、髪など、体をつくるもとになるため、成長期のみなさんに欠かせない栄養素です。

たんぱく質は、1日に必要な量をまとめてとるより、3食に分けて均等にとる方が筋肉を増やす効果が高まります。特に不足しがちな朝ご飯にたんぱく質を意識的にプラスするとよいですよ。

たんぱく質おすすめ食品



朝食には、そのまま食べられる食品が便利だね♪



つくってみませんか?

キムタク丼の具

<材料 給食の小学生4人分>

豚肉(スライス)	100g
しょうが	1g
にんにく	1g
にんじん	25g
切り干し大根	5g
小松菜	20g
つぼ漬け	30g
キムチ	65g
サラダ油	小さじ1/2
塩・こしょう・酒	各少々
うす口しょうゆ	小さじ1/2
白ごま	小さじ1
ごま油	小さじ1/3

<作り方>

- ① 切り干し大根は水戻しして絞り、食べやすい長さに切る。にんにく・しょうがはみじん切り、にんじんは千切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ② フライパンに油とにんにく、しょうがを入れて火をつけ、よい香りがしてきたら豚肉・塩・こしょう・酒を入れて炒める。
- ③ にんじん、切干大根、小松菜を順に入れて炒め、火が通ったら、うす口しょうゆを入れて味をつける。
- ④ キムチとつぼ漬けを入れて炒め合わせ、最後にごまごま油を加えて混ぜる。

ただいま成長中

