

11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
1(水)	少なめもち麦ごはん		卵とじうどん かぼちゃコロッケ	ごはん むぎうどん サラダゆ さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ たら かまぼこ たまご	にんじん ごぼう ねぎ ほしいたけ かぼちゃ じゃがいも たまねぎ	632 788	23.8 28.4
2(木)	パン		いわしトマト煮 カレーポトフ チーズソフト	パン じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー いわし チーズ	トマトピューレ キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ さやいんげん	634 752	27.7 31.9
6(月)	ごはん		にら豚 里いもと大根のみそ汁	ごはん さといも くらざとう さとう サラダゆ かたくりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	にんじん だいこん はくさい ねぎ キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく	587 730	26.5 31.9
7(火)	黒砂糖パン		きびなごのかりかりフライ 野菜たっぷりコンソメスープ	くらざとう パン じゃがいも サラダゆ かたくりこ さとう こめこのパンこ げんまいこ	ぎゅうにゅう ベーコン きびなご	たまねぎ にんじん コーン キャベツ しょうが	617 766	23.7 28.9
8(水)	ごはん		厚揚げ入り肉じゃが 荳わかめの炒め煮 ガミガミメニュー	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ きわかめ とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく さやいんげん	606 749	26.1 31.3
9(木)	小さい米粉パン		焼きそば風スパゲティ 野菜チップス りんごタルト	こめこパン スパゲティ サラダゆ さつまいも りんごタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン ごぼう れんこん	714 868	33.9 42.9
10(金)	ごはん		いろいろ野菜カレー キャベツとコーンのサラダ やさしいたっぷり給食	ごはん サラダゆ ルウ コールスロッドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	しょうが にんにく にんじん コーン たまねぎ だいこん なす かぼちゃ えだまめ りんごピューレ キャベツ	573 710	20.4 24.2
13(月)	ごはん		さんまごぼうの揚げ煮 トック	ごはん トック サラダゆ さとう ゴまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく さんま	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう しょうが	668 832	25.0 30.3
14(火)	ミルクパン		ポークビーンズ ベーコンとじゃがいものオムレツ	ミルクパン サラダゆ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいご たまご シュレッドチーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	716 863	34.3 40.7
15(水)	ごはん		マーボー大根 高菜とちりめんじゃこの炒め物 ぶどうゼリー	ごはん サラダゆ かたくりこ ごまあぶら さとう ごま ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいご ちりめんじゃこ みそ	にんにく しょうが たまねぎ たかな にんじん ほしいたけ だいこん	632 771	29.4 35.4
16(木)	パン		米粉シチュー かぼちゃサラダ	パン とうにゅう こめこ じゃがいも なまクリーム マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だしふんにゅう シュレッドチーズ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム プロッコリー かぼちゃ えだまめ	635 787	27.2 33.1
17(金)	ごはん		とり飯の具 大分のめぐみ豚汁 なし 1日まるごと大分県おおいだ産給の日	ごはん さつまいも サラダゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく みそ	ごぼう しいたけ にんじん なし だいこん はくさい ねぎ にんにく	580 717	29.6 35.5
20(月)	ごはん		きのこソースハンバーグ 野菜スープ	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン トマトペースト キャベツ パセリ にんにく しょうが しめじ マッシュルーム えのきたけ	604 761	25.1 30.6
21(火)	小さいパン		きのこスパゲティ 温野菜サラダ	パン スパゲティ サラダゆ バター じゃがいも ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン シュレッドチーズ	にんにく ほしいたけ しめじ エリンギ マッシュルーム にんじん たまねぎ こまつな プロッコリー コーン	644 808	27.0 32.9
22(水)	ごはん		おでん 大根とハムのサラダ	ごはん さといも かたくりこ ごましょうゆドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ たら みそ うずら たまご こんぶ ハム	だいこん こんにゃく ほうれんそう にんじん コーン かぼす	564 701	28.6 34.5
24(金)	ごはん		ぶりのみそ焼き かみなり汁(しょうゆ) 白菜のかぼす和え	ごはん サラダゆ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ ぶり ちりめんじゃこ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ほしいたけ こまつな はくさい ねぎ しょうが かぼす	607 715	29.8 33.4
27(月)	ごはん		源兵衛さんごはんの具 里いものそぼろ煮 大分・愛媛 体験給食	ごはん さといも サラダゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ えだまめ ほしいたけ グリンピース ごぼう	588 730	25.2 30.2
28(火)	背割りパン		ウィンナーのケチャップソース ABC スープ	パン マカロニ サラダゆ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマトジュース	669 773	24.9 28.4
29(水)	少なめわかめごはん		とり肉うどん 野菜かきあげ	ごはん うどん サラダゆ こむぎこ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん ごぼう こまつな ねぎ ほしいたけ たまねぎ しゅんぎく	617 736	20.0 23.7
30(木)	小さいパン		きのこ肉団子のポトフ 大学芋	パン じゃがいも パンこ サラダゆ さつまいも さとう みずあめ ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいご	はくさい にんじん たまねぎ しめじ エリンギ さやいんげん	609 809	21.0 27.1

都合により献立内容を変更する場合があります。

☆家庭科の授業で、中学生が考えた献立を給食にとり入れています。

《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。

《健康な体は、栄養バランスのよい食事から》

偏った食事や食生活が続くと、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活を見直してみましょう。

主食・主菜・副菜そろっていますか？

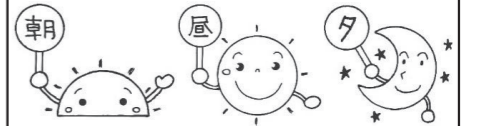
エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろいと栄養バランスがととのいます。これに汁物などがつくとばっちりです。



給食は、主菜と副菜を合わせた料理や、具だくさんの汁にすることで栄養バランスをとっています。

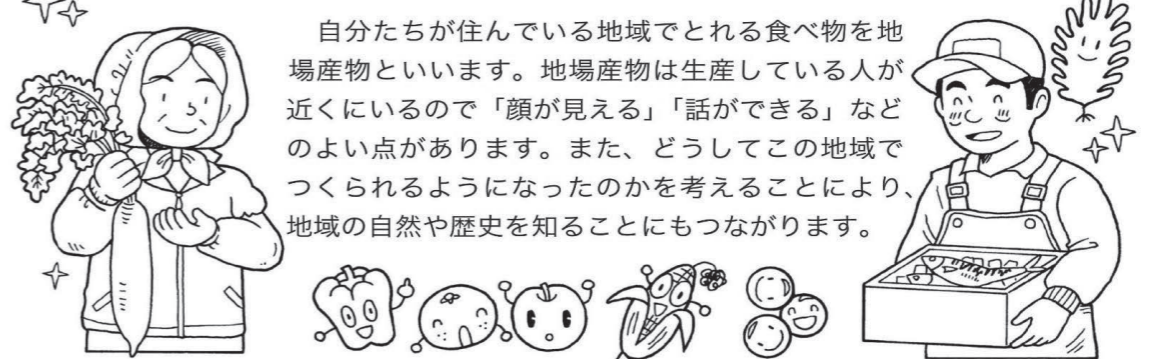
1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは、生活リズムをととのえる上でも大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。



学校給食1日まるごと大分県&おおいだ産給(サンキュー)の日

毎年11月に、『学校給食1日まるごと大分県』を実施しています。大分県産食材の積極的な活用と、児童生徒が生産に携わる方々や地域に対して、理解を深めることを目的としています。また、大分市では学校給食地産地消事業の一環として、毎月19日の「食育の日」前後に「おおいだ産給(サンキュー)の日」を実施しています。これは、学校給食に地元食材の利用を促進する取り組みです。

【献立】
ごはん・牛乳・鶏飯の具
大分のめぐみ豚汁・梨

A献立:17日(金)
B献立:20日(月)



野菜たっぷり給食

A献立10日、B献立29日は、野菜を150g以上使用した給食です。大分県は健康寿命日本一をめざし、「減塩マイナス3g」「野菜摂取350g」「歩数プラス1500歩」を推奨しています。野菜は1日に350gとることが理想です。煮物やおひたし、サラダなどの野菜料理や、具だくさんの汁物で野菜をたくさんとりましょう。

大分・愛媛学校給食体験 ~源兵衛さんごはん~

津久見市の学校給食メニューです。源兵衛さんは、しいたけ栽培の祖と言われ、しいたけの人工栽培方法を考え、広めた津久見市の偉人です。干しいたけや鶏肉、人参などが入った混ぜご飯です。