

11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(質) g
1(水)	ごはん		厚揚げ入り肉じゃが 荳わかめの炒め煮	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 とりく あぶらあげ	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく さやいんげん	749	31.3
2(木)	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	くろざとうパン 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	766	28.9
6(月)	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 とりく ちくわ あつあげ たら うずらたまご こんぶ ハム みそ	だいこん こんにやく ほうれんそう にんじん コーン かぼす	701	34.5
7(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 ブロッコリー コーン	808	32.9
8(水)	ごはん		さんまごぼうの 揚げ煮 トック	ごはん トック ゴマあぶら ごま かたくりこ サラダゆ さとう	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	832	30.3
9(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 とりく ベーコン だっしふんにゅう 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 ブロッコリー かぼちゃ えだまめ	787	33.1
10(金)	ごはん		源兵衛さんごはんの具 里いものそぼろ煮	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	730	30.2
13(月)	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 だいた ちりめんじゃこ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ だいこん たかな	771	35.4
14(火)	背割り パン		ウイ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 ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマトジュース	773	28.4
15(水)	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 こんにやく ほしいたけ こまつな はくさい ねぎ しょうが かぼす	715	33.4
16(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 ピーマン ごぼう れんこん	868	42.9
17(金)	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	761	30.6
20(月)	ごはん		とりの具 大分のめぐみ豚汁 なし	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	717	35.5
21(火)	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 とりく ぶたにく だいた	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	809	27.1
22(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 たまねぎ ほしいたけ かぼちゃ じゃがいも	788	28.4
24(金)	ごはん		にら豚 里いもと大根のみそ汁	ごはん さといも くろざとう 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	730	31.9
27(月)	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 しゆんぎく	736	23.7
28(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 だいた さまご 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	863	40.7
29(水)	ごはん		いろいろ野菜カレー キャベツとコーンの サラダ	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 りんごビュレ キャベツ	710	24.2
30(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 ウインナー いわし チーズ	トマトビュレ キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ さやいんげん	752	31.9

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？

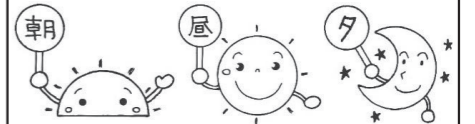
エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろって栄養バランスがととのいます。これに汁物などがつくとばっちりです。



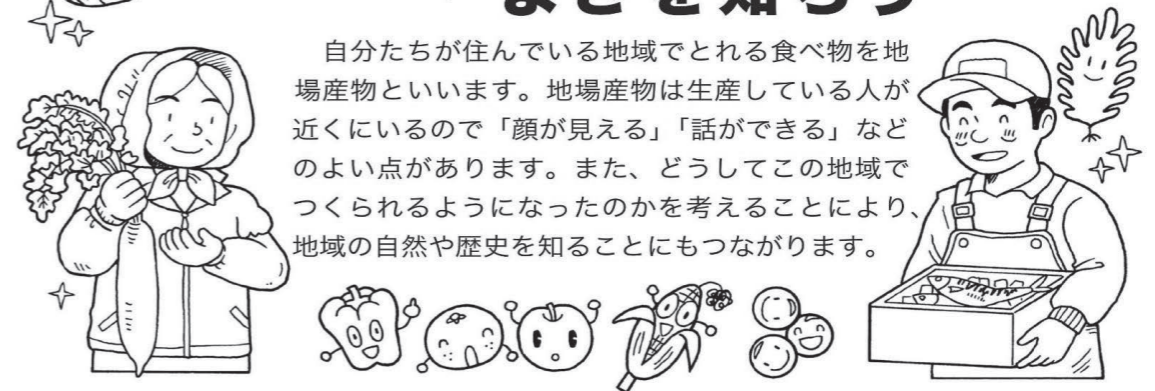
給食は、主菜と副菜を合わせた料理や、具たくさんの汁にすることで栄養バランスをとっています。

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&おおいた産給(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「おおいた産給(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、具た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。