

9 月分学校給食予定献立表 (A)

※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	主にエネルギーの もとになる食品	主に体をつくる もとになる食品	主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 (月)	ごはん		旬野菜カレー ナタデココ入りフルーツポンチ	こめ サラダゆ じゃがいも くるざとう ルウゼリー	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ なす かぼちゃ えだまめ トマト りんご もも パイナップル ナタデココ	620 789	19.7 23.9
2 (火)	ミルク パン		鶏肉のバーベキューソース 野菜スープ	パン サラダゆ じゃがいも オリーブゆ かたくり さとう	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ はくさい こまつな にんにく レモンかじゅう りんご ねぎ	531 695	31.1 36.4
3 (水)	ごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き ピリ辛豚じゃが	こめ サラダゆ じゃがいも さとう マヨネーズ (卵なし)	牛乳 ぶたにく さつまあげ さけ みそ	たまねぎ にんじん ごんにゃく えだまめ	631 784	33.9 38.1
4 (木)	小さい コッパン		スパゲティナポリタン ツナサラダ	パン スパゲティ オリーブゆ さとう ドレッシング	牛乳 ベーコン ウインナー チーズ ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ こまつな コーン	601 804	23.0 29.4
5 (金)	ごはん		マーボー豆腐 高菜豚	こめ かたくりこ ごまあぶら サラダゆ さとう ごま	牛乳 とうふ ぶたにく だいずミート みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ たかなづけ	546 695	25.8 31.3
8 (月)	ごはん		切干大根井の具 厚揚げのみそ汁	こめ サラダゆ さとう かたくりこ	牛乳 あつあげ みそ ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ きりぼしだいこん えだまめ	541 693	22.4 26.9
9 (火)	黒砂糖 パン		インド煮 ココロソテー	パン じゃがいも さとう サラダゆ	牛乳 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	578 774	26.2 33.1
10 (水)	ごはん		大分にらと豚と じゃがいもの煮つけ いわしのかぼすレモン煮	こめ サラダゆ じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく いわしかぼすレモンに	にんにく たまねぎ にんじん ごんにゃく にら	597 735	26.9 30.8
11 (木)	小さい コッパン		大分ねぎと焼豚の卵焼き とんこつフォー	パン ビーフン サラダゆ ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく かまぼこ やきふた たまご とうにゅう	しょうが にんにく たけのこ にんじん キャベツ きくらげ もやし コーン チンゲンさい たまねぎ ねぎ	554 726	25.9 31.7
12 (金)	ごはん		豆腐のオイスターソース煮 ささみのサラダ	こめ サラダゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく かまぼこ とうふ とりささみ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ もやし きゅうり	564 721	29.6 36.3
16 (火)	米粉パン		ポークビーンズ コールスローサラダ ぶどうゼリー	パン サラダゆ じゃがいも さとう ドレッシングゼリー	牛乳 ぶたにく だいず ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	615 758	30.7 38.6
17 (水)	ごはん		豚キムチ井の具 わかめと豆腐のスープ	こめ サラダゆ さとう	牛乳 とりにく かまぼこ とうふ わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが キムチ にら	506 645	23.0 27.9
18 (木)	小さい コッパン		みそバターラーメン たこやき	パン サラダゆ バター さとう ちゃんぽんめん たこやき	牛乳 ぶたにく やきふた みそ あおのり かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ	548 713	22.0 27.7
19 (金)	ごはん		肉豆腐 かぼすじゃこ和え	こめ サラダゆ さとう ごま	牛乳 ぎゅうにく とうふ ちくわ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ごんにゃく しろねぎ こまつな キャベツ かぼすかじゅう	538 684	24.9 30.5
22 (月)	わかめ ごはん		五目うどん 金平炒め	こめ うどん サラダゆ さとう	わかめ 牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな ねぎ ごぼう ごんにゃく さやいんげん	558 694	23.3 28.2
24 (水)	ごはん		豆腐のカレー炒め チーズサラダ アセロラゼリー	こめ サラダゆ さとう オリーブゆ ゼリー ルウ	牛乳 とうふ ぶたにく ロースハム チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン キャベツ コーン	613 773	23.4 28.7
25 (木)	小さい コッパン		焼きそば風スパゲティ ピザ春巻き	パン スパゲティ サラダゆ ピザはるまき	牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	602 778	22.5 28.5
26 (金)	ごはん		塩さば かぼす 豚汁	こめ じゃがいも	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ サバ	たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ かぼす	583 734	29.8 35.9
29 (月)	ごはん		さんまごぼうの揚げ煮 ピリ辛みそ汁	こめ じゃがいも かたくりこ サラダゆ さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ みそ さんま (こなつき)	にんじん キャベツ こまつな ねぎ ごぼう しょうが	586 747	21.7 26.4
30 (火)	パンプキン パン		ハンバーグのデミソースかけ コーンクリームスープ	パン じゃがいも サラダゆ こめ かたくりこ さとう	牛乳 ベーコン チーズ ハンバーグ	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう クリームコーン	640 861	24.6 32.2

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。
加工品を使用する場合は、加工品の材料の中で一番多い食品の働きの欄に、加工品名のまま記載しています。(例: たこやき、ハンバーグ等)
献立ごとの使用材料・分量・アレルギー物質 (義務表示8品目と推奨表示20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。

毎日元気にすごすには、早寝、早起きをして3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

大切ですよ朝ごはん!

からだめざ
体を目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

のう
脳のエネルギー源となり、
ごぜんちゅうがくしゅうしゅうちゅう
午前中の学習に集中できる!



のう
脳のエネルギー源は、
しゅくしゅく
主食に多いでんぶんを
ぶんかい
分解してできるブドウ
とう糖です。ブドウ糖は体
にあまり貯蔵できない
ため、食事から補う必
要があり、とくに朝の
食事は大切です。

けんこうてきせいかつ
健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる!



ながやす
長い休みで崩れた生活
リズムをもとに戻すカギ
も朝ごはんです。決まっ
た時間に食べることがよ
い生活リズムをつくりま
す。食べ物が胃腸を刺
激し、すっきり排便がで
きます。

いちしよくしえいよう
1 日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。



いち
1 日にとるべき野菜の量は大人で 350g といわれますが、
ちゅうしよくちゅうしよく
昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣
はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

あなたは、毎日朝ごはんを食べていますか

	小学5年生	中学2年生
ほとんど毎日食べる	88.6%	84.0%
一週間に4～5日食べる	5.2%	7.5%
一週間に2～3日食べる	2.9%	3.4%
ほとんど食べない	3.3%	5.1%

令和6年度児童生徒の食生活実態調査
対象：大分県の小学5年生 (6772名)・中学2年生 (7470名)

令和6年度の調査では、朝ごはんを毎日食べてない児童生徒が10%以上います。

さんまのあぶらは栄養満点!



DHA
のうきのう
脳機能との深い
つながり

EPA
けつえき
血液をサラサラに
するはたらき

レチノール
からだなか
体の中で
ビタミンAとなる

おすすめ!給食レシピ★

さんまごぼうの揚げ煮 (4人分)

さんま・・・120g
片栗粉・・・適量
ごぼう・・・100g
片栗粉・・・適量
揚げ油
濃口しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1
酒・・・小さじ1
おろし生姜・・・小さじ1/2

- さんまは食べやすい大きさ、ごぼうは斜め切りにし、それぞれ片栗粉をまぶす。
- 1を揚げる。
- 鍋に調味料、おろし生姜、水を合わせ、加熱する。
- 揚げたさんま、ごぼうを3の鍋に入れ絡める。

9月の給食に登場するメニューです。秋が旬のさんまを使っているのご家庭でもぜひ作ってみてください(*^~^*)

<おいれた産物 (サンキュー) の日>

毎月19日前後に、大分の食材を使用した献立を実施しています。

今月は、「ごはん」、「大分にらと豚とじゃがいもの煮つけ」です。大分県産のお米や、大分市産のにらを使用する予定です。

(A10日・B19日)

