

9月予定献立表(A)

大分市学校給食西部共同調理場

| 日付 | 曜 | 主食         | 牛乳                                                                                  | 献立名                              | おもにエネルギーの<br>もとになる食品                              | おもに体をつくるもとに<br>なる食品                       | おもに体の調子をとと<br>めるもとになる食品                                        | エネルギー<br>小学校<br>中学校 | たんぱく質<br>小学校<br>中学校 |
|----|---|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| 1  | 月 | ごはん        |    | ブルコギ丼<br>わかめスープ<br>冷凍生パイン        | ごはん<br>はるさめ ごま油<br>砂糖 サラダ油                        | 牛乳<br>豚肉 鶏肉 わかめ<br>豆腐 かまぼこ                | しいたけ にんじん<br>ねぎ たまねぎ しょうが<br>しろねぎ にんにく<br>にら パイン               | 598<br>742          | 28.4<br>34.3        |
| 2  | 火 | 黒砂糖<br>パン  |    | ボークビーンズ<br>ツナコーンサラダ              | 黒砂糖パン<br>サラダ油 じゃがいも<br>砂糖 マヨネーズ(卵なし)              | 牛乳<br>豚肉 大豆 ツナ                            | たまねぎ にんじん<br>コーン きゅうり<br>キャベツ                                  | 639<br>850          | 28.1<br>35.9        |
| 3  | 水 | ごはん        |    | 厚揚げとなすのマーボー炒め<br>千草焼き            | ごはん<br>サラダ油 砂糖<br>片栗粉 ごま油                         | 牛乳<br>厚揚げ 豚肉 みそ<br>千草焼き(卵)                | しょうが にんにく なす<br>たまねぎ にんじん<br>干しいたけ しろねぎ<br>千草焼き(人参 グリンピース コーン) | 674<br>815          | 30.3<br>35.5        |
| 4  | 木 | ミルク<br>パン  |    | きびなごのかりかりフライ<br>焼きビーフン           | ミルクパン<br>ビーフン サラダ油<br>きびなごのかりかり<br>(てんぷん 玄米粉)     | 牛乳<br>豚肉 ちくわ<br>きびなご                      | にんじん もやし キャベツ<br>しいたけ チンゲンさい<br>ねぎ                             | 669<br>890          | 29.5<br>37.7        |
| 5  | 金 | ごはん        |    | ボークハヤシ<br>ひじきサラダ                 | ごはん<br>サラダ油 砂糖<br>マヨネーズ(卵なし)                      | 牛乳<br>豚肉 ひじき ツナ                           | たまねぎ にんじん<br>枝豆 トマト にんにく<br>キャベツ きゅうり コーン<br>かぼす               | 677<br>827          | 25.1<br>29.4        |
| 8  | 月 | ごはん        |    | さばの竜田あげ<br>とうがんスープ<br>豊後みそ       | ごはん<br>かたくり粉 サラダ油<br>砂糖                           | 牛乳<br>さば 鶏肉 かまぼこ<br>豚肉 ちりめん みそ            | とうがん にんじん<br>ねぎ しいたけ にら<br>干しいたけ                               | 613<br>734          | 30.7<br>34.8        |
| 9  | 火 | コッペ<br>パン  |    | ラビオリスープ<br>ブルドボーク風煮込み            | コッペパン<br>サラダ油<br>ラビオリ(小麦粉 パン粉)                    | 牛乳<br>ラビオリ(豚肉)<br>豚肉                      | たまねぎ にんじん キャベ<br>ツ コーンパセリ にんに<br>く ラビオリ(玉ねぎ)                   | 579<br>765          | 30.2<br>38.2        |
| 10 | 水 | ごはん        |    | チキンカレー<br>ごまじゃこサラダ               | ごはん<br>サラダ油 じゃがいも<br>バター 米粉 ごま油<br>ごま 砂糖          | 牛乳<br>鶏もも<br>ちりめん                         | にんにく たまねぎ<br>にんじん 枝豆<br>キャベツ 小松菜<br>かぼす                        | 620<br>768          | 22.9<br>27.3        |
| 11 | 木 | 米粉<br>パン   |    | コーンチャウダー<br>ハンバーグラタウトイユソース       | 米粉パン<br>サラダ油 オリーブ油<br>じゃがいも バター 米粉<br>砂糖          | 牛乳<br>ベーコン<br>ハンバーグ(鶏肉 豚肉)                | たまねぎ コーン<br>クリームコーン にんじん<br>パセリ ブロッコリー トマト<br>ハンバーグ(たまねぎ)      | 642<br>824          | 30.2<br>38.2        |
| 12 | 金 | ごはん        |    | 酢どり<br>ピリ辛みそ汁<br>アセロラゼリー         | ごはん<br>片栗粉 サラダ油<br>アセロラゼリー(砂糖)                    | 牛乳<br>鶏肉 あつあげ みそ                          | もやし にんじん たまねぎ<br>ねぎ えのき ビーマン<br>アセロラゼリー(アセロラ)                  | 636<br>774          | 28.5<br>34.3        |
| 16 | 火 | 横割り<br>丸パン |  | みそカツ<br>野菜スープ                    | コッペパン<br>サラダ油 ごま油 ごま<br>じゃが芋 サラダ油 砂糖<br>とんかつ(パン粉) | 牛乳<br>ベーコン 鶏肉<br>とんかつ(豚肉) みそ              | キャベツ にんじん<br>たまねぎ パセリ<br>コーン にんにく                              | 628<br>800          | 28.3<br>34.1        |
| 17 | 水 | ごはん        |  | カルビクッパ<br>さけのみそマヨ焼き              | ごはん<br>ごま油 砂糖 サラダ油<br>マヨネーズ(卵なし)                  | 牛乳<br>牛肉 卵<br>さけ みそ                       | にんじん もやし<br>しいたけ チンゲン菜<br>にら たまねぎ                              | 619<br>756          | 32.0<br>36.0        |
| 18 | 木 | コッペ<br>パン  |  | ペンのミートソース<br>グリーンサラダ<br>チーズソフト   | コッペパン<br>マヨネーズ オリーブ油<br>砂糖                        | 牛乳<br>牛肉 豚肉 ハム<br>チーズソフト                  | たまねぎ にんじん セロリ<br>グリーンピース<br>ブロッコリー きゅうり コーン<br>えだまめ レモン果汁      | 627<br>818          | 27.4<br>34.6        |
| 19 | 金 | ごはん        |  | ビーマンの肉みそ丼<br>卵とトマトのスープ           | ごはん<br>砂糖<br>てんぷん サラダ油                            | 牛乳<br>豚肉<br>ちりめん みそ 大豆<br>ベーコン 卵          | トマト レタス たまねぎ<br>しめじ コーン しょうが<br>ビーマン にんじん                      | 604<br>750          | 29.1<br>35.2        |
| 22 | 月 | ごはん        |  | いわしのしょうが煮<br>キムチ入り豚汁<br>茎わかめの炒め煮 | ごはん<br>サラダ油 ごま<br>砂糖                              | 牛乳<br>いわし<br>豚肉 あつあげ みそ<br>茎わかめ さつまあげ     | しょうが にんじん ごぼう<br>はくさい だいこん えのき<br>ねぎ キムチ こんにやく<br>さやいんげん       | 628<br>749          | 26.7<br>30.5        |
| 24 | 水 | ごはん        |  | さんまのから揚げ かぼす風味<br>だんご汁           | ごはん<br>やせうま<br>サラダ油                               | 牛乳<br>さんま<br>鶏肉 みそ                        | かぼちゃ にんじん<br>ごぼう だいこん はくさい<br>しいたけ ねぎ<br>かぼす                   | 682<br>846          | 26.7<br>32.0        |
| 25 | 木 | コッペ<br>パン  |  | コロコロからあげ<br>バジルのカレーポトフ           | コッペパン<br>小麦粉 てんぷん<br>サラダ油 じゃがいも                   | 牛乳<br>鶏肉 ベーコン                             | にんじん キャベツ<br>たまねぎ しめじ<br>ブロッコリー コーン<br>バジル にんにく                | 615<br>792          | 32.9<br>38.7        |
| 26 | 金 | ごはん        |  | 焼きししゃも(オス)<br>にら豚じゃが<br>人参シリシリ   | ごはん<br>じゃがいも 砂糖<br>サラダ油 ごま油 ごま                    | 牛乳<br>ししゃも(オス)<br>豚肉 さつまあげ<br>卵           | たまねぎ にんじん<br>こんにやく にんにく<br>にら                                  | 588<br>725          | 24.1<br>28.3        |
| 29 | 月 | ごはん        |  | 厚揚げの中華煮<br>いりごと大豆の揚げ煮            | ごはん<br>サラダ油 てんぷん<br>ごま油 砂糖 ごま                     | 牛乳<br>いりこ だいず<br>豚肉 あつあげ ちくわ<br>かまぼこ とうがら | しょうが にんじん<br>キャベツ たまねぎ<br>きくらげ                                 | 643<br>798          | 28.8<br>34.8        |
| 30 | 火 | コッペ<br>パン  |  | キャベツとチキンの塩麹スパゲティ<br>コロコロチーズサラダ   | コッペパン<br>オリーブ油<br>スパゲティ マヨネーズ(卵なし)                | 牛乳<br>鶏肉 みそ 大豆<br>チーズ                     | にんにく たまねぎ<br>にんじん しめじ<br>キャベツ ねぎ<br>きゅうり コーン                   | 701<br>899          | 27.6<br>34.7        |

\*都合により献立を変更することがあります。

\*7月に配布した予定献立表では、9月5日(金)に「かぼすヨーグルト」が記載されていましたが、都合によりつきません。

\*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

\*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。

給食ひろば



生活リズムを整えよう

大分県学校栄養士研究会では、昨年度、大分県内の小学5年生と中学2年生を対象に「児童生徒の食生活実態調査」を行いました。一部を抜粋し、中学2年生の調査結果を紹介します。

朝ごはんを食べていますか？

ほとんど食べない5.1%

週に2～3日食べる3.4%

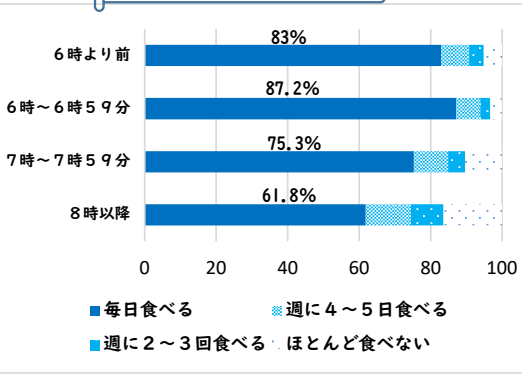
週に4～5日食べる7.5%

毎日食べる84%

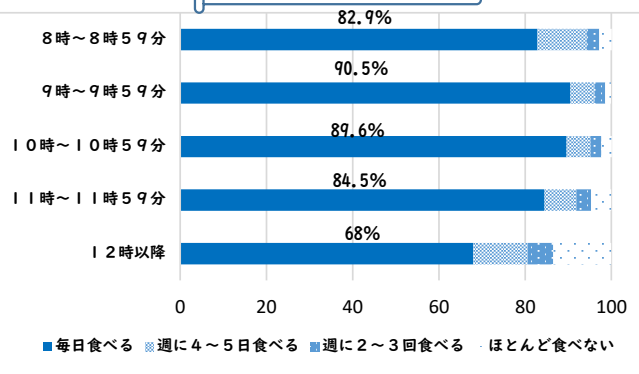


6時台に起床する生徒と9時～10時台に就寝する生徒に朝ごはんを「ほとんど毎日食べる」割合が高い事がわかります。適切な時間に就寝、起床することが朝ご飯の摂取につながります。

朝ごはんと起床時間

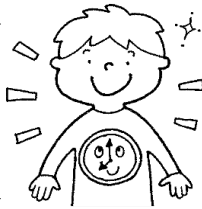


朝ごはんと就寝時間



朝食で「体内時計」をリセットさせる！

人は「体内時計」という機能があり、体内時計と1日24時間の周期にはズレがあります。体内時計を正常に働かせるためには、朝、決まった時間に起きて太陽の光をあびること、1日3食の食事をする、昼間は外で活動することがよいとされています。



サシキュー  
おおいた産給の日



にら

A: 26日(金) B: 12日(金)

ごはん・牛乳・にら豚じゃが・ししゃも・にんじんシリシリ

大分市・臼杵市・佐伯市など温暖な地域で生産される「にら」。豚肉に含まれるビタミンB1の働きを助け、疲労回復効果が高まります。