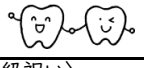


2021年度 4月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈4月のテーマ〉 じゅんぴや かたづけを じょうずにしよう
8 木	ごはん		こめ			新しい学年のスタートは 少し緊張しますね。心と体 を整えるために、睡眠と朝 ごはんをじゅうぶんとして 登校しま しょう。 
	かきたまコンスープ	かまぼこ、とうふ、 わかめ、たまご	じゃがいも、でんぷん	えのきたけ、コーン	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	ホイコーロー	ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、 でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 たけのこ、キャベツ、ピーマン、 あかピーマン	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
9 金	ごはん		こめ			小学校は今日から給食が はじまります。じゅんぴや 片付けのやりかた、食べる 時のマナーなど、毎日くり かえして身につけていきま しょう。
	ぶたじる 豚汁	ぶたにく、あぶらあげ、 みそ	じゃがいも	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、こんにやく、ねぎ	大豆 豚肉	
	ホキフライ	ホキ、あおさ	こむぎこ、パンこ あぶら		小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
12 月	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 もやしの香味いためは、ご ま油やかつおぶして風味 をつけます。すると、塩分 ひかえめてもおいしく食 べられます。
	まいぼー豆腐 麻婆豆腐	ぶたにく、だいずミート、 みそ、とうふ	あぶら、さとう、 でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	もやしの香味炒め	しらすばし、かつおぶし、 だいずフレーク	あぶら、さとう、 ごまあぶら	あかピーマン、もやし、 こまつな	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
13 火	ごはん		こめ			4時間目が終わったら、当 番の人はすばやく給食の 準備にとりかかりましょう。 当番ではない人も、手洗 い、消毒をしてしずか に待ちましょう。 
	みそ汁	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	大豆	
	ぎゅうにく 牛肉のしぐれ煮	ぎゅうにく、ちくわ、 だいずフレーク	あぶら、さとう	しょうが、ごぼう、こんにやく、 にんじん、いんげん	小麦 牛肉 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
14 水	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			カレーの日は少しかため の麦ごはんにしています。 流しこまずによくかんで 食べてもらいたいからで す。麦は玖珠町で作られ ている「もち麦」。もちもち した食感が特長です。
	カレー	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、 にんじん、いんげん、りんご	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	
	フルーツゼリー		りんごゼリー、 みかんゼリー	みかん、もも、りんご、レモン	もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
15 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 くきわかめは、みそするに 入っているわかめの 茎の 部分です。コリコリと歯ご たえがあるので、よくか んで食べるトレーニングにな ります。 
	けんちん汁	とりにく、とうふ	あぶら、じゃがいも	ごぼう、ほししいたけ、 にんじん、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	あじの梅の香フライ	あじ	こむぎこ、パンこ、 あぶら	うめぼし	小麦 大豆	
	くき 茎わかめのきんぴら	ツナ、くきわかめ、 しらすばし	あぶら、さとう	たけのこ	小麦 大豆	
16 金	ごはん		こめ			〈入学・進級祝い〉 1年生を迎えて、新しいメ ンバーでの学校生活がは じまって1週間。どんな毎 日でしたか？ 週末はゆっ くり休んで月曜日にまた 元氣な顔を 見せてください。 
	やさい 野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、カリフラワー	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
	煮込みハンバーグ	とりにく、ぶたにく	パンこ、あぶら さとう	たまねぎ、しめじ、にんじん、 いんげん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	いわ お祝いゼリー		いちごゼリー (豆乳クリーム)		大豆	
19 月	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 がめ煮は、日田玖珠地方 に昔から伝わる郷土料理 です。お盆やお正月など 家にお客さんが集まる時 に、たくさん作っておもて なしをしていました。
	がめ煮	とりにく	あぶら、さとう、 さといも	ごぼう、にんじん、たけのこ、こんに やく、ほししいたけ、いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	さわらの梅風味焼き	さわら	さとう	うめぼし	小麦 大豆	
	おおいた 大分っ子ヨーグルト	ヨーグルト 			乳	
20 火	ごはん		こめ			野菜は かぼちゃなどの色 がこい野菜と、キャベツな ど色がうすい野菜に分 けられます。どちらも私た ちの体に必要です。毎日 食べて、健康な体を作りま しょう。 
	みそ汁	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	大豆	
	かぼちゃサンドフライ	ぶたにく	パンこ、こむぎこ、 あぶら	かぼちゃ、たまねぎ	小麦 大豆 豚肉	
	ゆでキャベツ	しらすばし	あおじそドレッシング	キャベツ	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈4月のテーマ〉 じゅんぴや かたづけを じょうずにしよう
21 水	たけのこごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	たけのこ、にんじん、いんげん	小麦 大豆 鶏肉	たけのこは成長が早く、1日に1メートルのびることもあるそうです。みなさんも成長期まっただな。ぐんぐん背がのびるように、よく食べよく運動しぐっすり眠りましょう。 
	つみれ汁	つみれ、とうふ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、ねぎ	小麦 大豆 やまいも	
	ポテトサラダ	ツナ、しろいんげんまめ	じゃがいも、マヨネーズ、ふろし、レタス	きゅうり	大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
22 木	黒砂糖パン		くろざとうパン		小麦 乳	ウイルス感染対策のため、楽しくお話ししながら食べることはできません。そのぶん、食べ物や料理とお話しをするように、よくかんで味わって食べましょう。 
	クリームシチュー	ベーク、とりにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう、チーズ	あぶら、じゃがいも、こめ	たまねぎ、にんじん、えだまめ	乳 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	カリフラワーのカレーソテー	ツナ	あぶら、さとう	カリフラワー、コーン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
23 金	ごはん(少)		こめ			めん類を食べる時には、具だくさんにしたり、野菜のおかずをつけ加えたりすると、栄養のバランスがよくなります。 
	五目うどん	とりにく、ちくわ	うどん	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	きりぼし切干とひじきの煮物	ツナ、だいず、あぶらあげ、ひじき	あぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、いんげん	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
26 月	ごはん		こめ			給食に欠かせないじゃがいも、たまねぎ。今の時期のものを「新じゃがいも」「新たまねぎ」といいます。みずみずしくフレッシュな味わいです。 
	肉じゃが	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、こんにやく、にんじん、きぬさやえんどう	小麦 牛肉 大豆	
	ほうれんそうのごまあえ	ツナ	さとう、ごま	ほうれんそう、コーン	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
27 火	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ			昨年、野上小の6年生が家庭科の授業で考えた献立です。バランスのとれた食事にするため、5つの栄養素がそろうように食品を選びました。 
	わかめのみそ汁	あぶらあげ、わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ	大豆	
	トリニータ丼	とりにく	でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にら	小麦 大豆 鶏肉 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
28 水	ごはん		こめ			きのうと同じく、昨年の野上小6年生が家庭科の授業で考えた献立です。まず主菜を魚に決めてから、組み合わせる汁物を考えました。 
	ポトフ	ポークウィンナー	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	サケのムニエル	サケ	こむぎ、あぶら		小麦 さけ 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
30 金	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ			朝、昼、夕食と1日3回「食」で生活にリズムが生まれます。これは食事の大切な役割のひとつです。連休の間も、平日と同じくらいの時間に食事をして、生活リズムがくずれないようにしましょう。 
	親子丼	とりにく、こうやとうふ、ちくわ、たまご	あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	野菜炒め	ベーコン	あぶら、はるさめ	たけのこ、きくらげ、キャベツ、もやし、にら	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	りんごソースのムース		りんごソースのムース(豆乳)		大豆 りんご ゼラチン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

ご入学・ご進級 おめでとうございます

毎日の給食を通して、望ましい食習慣や食に関する知識を身につけていきましょう。

カミカミメニュー



よくかむと いいことたくさん。



・むし歯予防



・消化がよくなる



・脳が元気に!



・おいしい!

うま塩メニュー



九重町の健康課題のひとつが、腎臓病や糖尿病などの生活習慣病。子どものうちから塩のとりすぎに気をつけて、リスクを減らしましょう。

給食でも調理の工夫でおいしく減塩にとりくみます。



ミヤちゃんデー(毎月19日前後)

郷土料理や地場産物を使った献立にします。
ミヤちゃんマークがついたものは町産品や県産品。購入費用を九重町からいただいています(給食内容充実事業)。

