

## 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 もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を ととのえるもとなる食品	エネルギー 小学校 中学校	たんぱく質 小学校 中学校
2	月	ごはん		マーボー豆腐 おかかあえ	ごはん サラダ油 でんぶん ごま油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豆腐 豚肉 みそ <b>かつおぶし</b>	にんにくしょうが たまねぎ にんじん 干し椎茸 にら ブロッコリー カリフラワー	578 706	26.0 30.2
3	火	背割り パン		あさりチャウダー ウインナーのケチャップかけ キャベツトナーパン用	コッペパン サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	牛乳 ベーコン <b>あさり</b> シュレッドチーズ ウインナー	たまねぎ コーン にんじん バセリ キャベツ	656 824	26.6 31.9
4	水	ごはん		鶏ごぼう汁 魚のいりどりあんかけ	ごはん でんぶん サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 <b>ぶり</b>	ごぼう にんじん 干し椎茸 こんにやく 白ねぎ さやいんげん たまねぎ	658 772	27.6 30.1
5	木	コッペ パン		ポークビーンズ 小松菜とツナのサラダ	コッペパン サラダ油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 <b>ツナ</b>	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 小松菜 コーン かぼす果汁	579 754	30.5 37.9
6	金	ごはん		とうがんスープ ピビンパ シークワサーゼリー	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 ごま ゼリー(砂糖)	牛乳 ベーコン 牛肉 みそ	とうがん たまねぎ にんじん キャベツ コーン バセリ しょうが 切干大根 ほうれんそう もやし	620 749	25.2 29.3
9	月	ごはん		切干大根スープ 小いわしのかりかり揚げ	ごはん サラダ油	牛乳 豚肉 高野豆腐 <b>いわし</b>	切干大根 ごぼう にんじん えのきたけ 小松菜 しょうが 白ねぎ	589 719	22.8 26.4
10	火	小さい パン		ペンネのミートソース グリーンサラダ	コッペパン マカロニ オリーブ油 砂糖 サラダ油	牛乳 牛肉 豚レバー 豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト ブロッコリー キャベツ えだまめ コーン	542 721	25.2 31.8
11	水	ごはん		豚じゃが ひじきと枝豆のうま塩サラダ	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 さつまあげ ひじき <b>ツナ</b>	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん キャベツ えだまめ コーン かぼす果汁	564 689	25.2 29.5
12	木	米粉 パン		野菜スープ 白身魚のかぼすソース	米粉パン じゃがいも サラダ油 砂糖 でんぶん	牛乳 鶏肉 <b>タラ</b>	キャベツ にんじん たまねぎ バセリ コーン かぼす果汁	512 674	31.0 42.2
13	金	麦 ごはん		チキンカレー ほうれん草とコーンのソテー 食ヨーグルト	ごはん 押麦 サラダ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト りんごピューレ コーン ほうれんそう	652 783	27.9 32.0
17	火	コッペ パン		パジルのポトフ スコッチエッグのオーロラソース お月見ゼリー	コッペパン じゃがいも マヨネーズ(卵なし) ゼリー(砂糖)	牛乳 鶏肉 スコッチエッグ(卵・鶏肉)	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ カリフラワー コーン パジル	624 779	28.0 33.5
18	水	ごはん		具だくさんみそ汁 さばのゆずみそ煮 ごまじゃこサラダ	ごはん じゃがいも ごま油 ごま 砂糖	牛乳 豆腐 油揚げ みそ <b>さば</b> <b>ちりめんじゃこ</b>	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ 小松菜 かぼす果汁	560 663	23.1 25.8
19	木	ミルク パン		ラビオリスープ ハニーマスタードチキン	ミルクパン ラビオリ はちみつ	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにくしめじ たまねぎ にんじん キャベツ コーン	601 778	33.0 38.5
20	金	ごはん		もずくスープ トリニータ丼	ごはん でんぶん サラダ油 砂糖	牛乳 豆腐 かまぼこ もずく 鶏肉	干し椎茸 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ にんにく にら しょうが	596 729	24.3 28.6
24	火	黒砂糖 パン		コーン中華スープ 武漢もち	黒砂糖パン サラダ油 ごま油 でんぶん 武漢餅(米粉・ごま)	牛乳 ベーコン 豆腐 卵 武漢餅(大豆)	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ コーン 武漢餅(ニラ)	697 881	23.7 29.2
25	水	ごはん		にらトマ豚汁 千草焼き カリカリ梅のひじきふりかけ	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 千草焼き(卵) ひじき <b>かつおぶし</b> <b>ちりめんじゃこ</b>	たまねぎ にんじん えのきたけ にら キャベツ トマト うめ	581 693	25.3 28.8

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を ととのえるもとなる食品	エネルギー 小学校 中学校	たんぱく質 小学校 中学校
26	木	コッペ パン		野菜のスープ煮 魚のパジルパン粉焼き ブルーベリー&マーガリン	コッペパン じゃがいも サラダ油 マヨネーズ(卵なし) パン粉 ジャム	牛乳 鶏肉 <b>ホキ</b>	たまねぎ キャベツ にんじん コーン バセリパジル にんにく	571 729	28.1 33.5
27	金	ごはん		ポークハヤシライス フルーツ白玉	ごはん サラダ油 白玉もち ゼリー(砂糖)	牛乳 豚肉 シュレッドチーズ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト にんにく もも パイン りんご ナタデココ	624 757	23.3 27.4
30	月	ごはん		ジャージャン豆腐 はるさめサラダ	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 でんぶん はるさめ	牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ 焼き豚	しょうが 干し椎茸 たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	582 711	24.3 28.3

\*都合により献立を変更することがあります。  
\*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 乱れていませんか?

やす あ あさ お からだ こころ ふちよう かん ひと  
 休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が  
 多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には  
 「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌など  
 を調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が  
 不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リ  
 ズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重  
 要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした  
 気持ちでスタートすることができます。

### 生活リズムを整える習慣

朝の光を浴びる

朝ごはんを  
しっかり食べる

### サシキュー おおいた産給の日

今月の食材は「にら」です。

大分市・臼杵市・佐伯市など温暖な地域で生産されるニラ。夏のスタミナ料理や冬の鍋料理などに欠かせない野菜として利用されています。

A: 20日(金) B: 18日(水)

ごはん・牛乳・もずくスープ・トリニータ丼