



日	曜	田舎・盛産	こんだて			主な材料			上：小学校 下：中学校 熱量 kcal		
			主 食	副 食	添え物	体の組織をつくる ものになるもの	エネルギーの ものになるもの	体の調子を ととのえるもの			
1	金		佐賀県の郷土料理 ごはん	トリニータ丼 うったち汁	さんしよくはな 三色花ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 (三色 ゼリー:豆乳)	米 (すいとん:小麦 粉) さとも でん粉 油 砂糖 ごま油 (三色 ゼリー:砂糖)	ごぼう たまねぎ にんじ ん ねぎ 干し椎茸 なら (三色ゼリー:もも果汁・り んご果汁)	720 882		
4	月	中学校振替休日	ごはん	青さホキフライ さつま汁	タルタルソー ス	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ (ホキフライ:ホキ・青 さ)	米 さつまいも 油 ノ ンエッグタルタルソー ス (ホキフライ:パン粉・小 麦粉・でん粉)	にんじん だいこん ごぼ う こまつな 干し椎茸 ねぎ	635		
5	火		コッペパン	アスパラサラダ 大豆入りミートスパゲティ		牛乳 豚肉 大豆ミンチ 大豆 ツナ	コッペパン スパゲティ 砂糖 油 ごまドレッシ ング	たまねぎ にんじん しめ じ トマト グリーンアス パラ カリフラワー コー ン	651 788		
6	水		ごはん	フルーツ豆乳デザート 麻婆豆腐		牛乳 豆腐 豚肉 みそ (豆乳デザート:豆乳)	米 砂糖 ごま油 でん 粉 油 (豆乳デザート:砂 糖・水あめ)	にんじん たまねぎ たけ のこ 干し椎茸 ねぎ 黄 桃 パイン	608 753		
7	木	給食献立コンテスト	米粉パン	おろしハンバーグ springミネストローネ		牛乳 ペーコン (ハン バーグ:鶏肉・豚肉)	米粉パン 油 砂糖 でん 粉	にんじん たまねぎ だい こん グリーンアスパラ キャベツ トマト (ハン バーグ:たまねぎ)	552 684		
8	金		ごはん	星型チーズ入りの野菜サラダ チキンカレー		牛乳 鶏肉 チーズ	米 油 じゃがいも カ レールウ イタリアンド レッシング	にんじん たまねぎ トマ ト りんごピューレ きゅ うり キャベツ	584 726		
11	月		とりめし	揚げ鯖のレモンがけ 山菜うどん		牛乳 油揚げ 鶏肉 ち くわ さば(とりめし:鶏 肉)	米 砂糖 うどん 油 米粉(とりめし:油・砂 糖)	(山菜ミックス:わらび・ えのきだけ・たけのこ) 干 し椎茸 にんじん たまね ぎ こまつな ねぎ レモ ン果汁(とりめし:ごぼう)	703 876		
12	火		ミルクパン	バンバンジー風サラダ たんたん春雨スープ		牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	ミルクパン 油 はるさ め 砂糖 ごま油 ごま 中華ドレッシング	にんじん たまねぎ チン ゲン菜 ねぎ もやし キャベツ	563 690		
13	水		ごはん	小魚佃煮 とりすき		牛乳 鶏肉 焼き豆腐 しらす干し かつお節 昆布	米 油 マロニー 砂糖 ごま	にんじん はくさい だい こん 白ねぎ えのきたけ こんにやく	551 686		
14	木		黒糖パン	ツナカレーポテトサラダ 春の野菜スープ	りんご	牛乳 ポークウインナー ツナ	黒砂糖パン 油 じゃが いも ノンエッグマヨ ネーズ コーンドレッシ ング	にんじん たまねぎ キャ ベツ たけのこ グリーン アスパラ きゅうり りん ご	615 739		
15	金		ごはん	ブルコギ わかめスープ		牛乳 わかめ 豆腐 豚 肉	米 ごま ごま油 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ えの きたけ ねぎ もやし ピーマン エリンギ	558 691		
18	月	ふるさと給食	ごはん	地だこのから揚げ 煮ぐい	菜の花ふりか け	牛乳 鶏肉 (天ぶら: 魚すり身) 焼き豆腐 たこ (ふりかけ:かつお 節・のり・大豆)	米 さとも 砂糖 小 麦粉 でん粉 油 (ふり かけ:ごま・砂糖・でん粉)	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにやく 干し 椎茸 (ふりかけ:菜の花・に んじん・抹茶)	625 771		
19	火		コッペパン	菜の花サラダ 米粉のパンキンポタージュ	いちごジャム	牛乳 鶏肉 粉チーズ ツナ	コッペパン 油 米粉 生クリーム ごまドレ ッシング いちごジャム	にんじん たまねぎ しめ じ かぼちゃ コーン パ セリ なばな キャベツ	623 750		
21	木		ミルクパン	かぼちゃコロッケ ポークシチュー	チョコプリン	牛乳 豚肉 (コロッケ:豚 肉)	ミルクパン じゃがいも フ ラウンルウ 油 ノンアレ ルゲンチョコプリン (コロ ッケ:パン粉・砂糖・でん粉・小麦 粉)	にんじん たまねぎ グリ ンピース (コロッケ:かぼ ちゃ・たまねぎ)	754 881		
22	金	小学校卒業式	ごはん	ベタのから揚げ やせうま汁	ミニトマト	牛乳 鶏肉 油揚げ ベ タ	米 でん粉 油 (やせう ま:小麦粉)	しめじ にんじん はくさ い ねぎ ごぼう 干し椎 茸 ミニトマト	757		
25	月	給食献立コンテスト	わかめごはん	ホイコーロー〜春キャベツと共に〜 中華風卵スープ		牛乳 わかめ かに風味 かまぼこ ペーコン 卵 豚肉 みそ	米 でん粉 ごま油 砂 糖 油	にんじん たまねぎ コー ン グリーンアスパラ ね ぎ キャベツ ピーマン カラピーマン	597 741		
								給食回数	16回	平均熱量	623 761

白付の0印はスプーンの目です。◎の印は小食量が2この目です。牛乳が毎日ついています。
 ☆詳しい材料表が必要な人は学校へ連絡を。 ☆しらす干しにはえび・かにの混入の可能性があります。

★ 今月の注目!! 郷土料理 ★

うったち汁(佐賀県) (A献立:8日 B献立:1日)

うったち汁は、佐賀県塩田(現在の嬉野市)に伝わる郷土料理です。「うったち」は、塩田の方言で「旅立ち」のことだそうです。その昔、平安時代の歌人和泉式部が塩田から都へ旅立つ際、養父母が旅の安全と幸せを念じてもてなした郷土料理です。今でも、この地方では卒業や就職、結婚などの門出に食べる習慣が残っているそうです。



かむかむのスヌメ - よくかんで 食べよう!

かみごたえたっぷり★今月のかむかむメニュー

うったち汁・トリニータ丼

煮ぐい・地だこのから揚げ など

6月の献立表

令和6年
給食回数20回
(ごはん12回、パン8回)



このマークのときは、
かむかむメニューです。

中津市教育委員会体育・給食課
三光共同調理場

日	献立名	体をつくる もとになる	エネルギーの もとになるもの	体の調子を 整えるもの	日	献立名	体をつくる もとになる	エネルギーの もとになるもの	体の調子を 整えるもの
3月	ごぼうソテー ソーダゼリー	牛乳 ぶた肉 天ぷら ベーコン	パン うどん さとう ごま こめ油 ゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう コーン こまつな	19日	りんかけナッツ	牛乳 焼きそば だいず	パン めん ごま油 アーモンド さとう でんぷん	にんじん キャベツ もやし ねぎ
4日	とりのごま焼き	牛乳 ぶた肉 とり肉	ごはん ごま さとう	にんじん こんにやく たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ	20日	アジの味-ねぎソースかけ	牛乳 ぶた肉 みそ あじ	ごはん やせうま こめ油 さとう	にんじん だいこん かぼちゃ ごぼう 干しいたけ ねぎ
5日	ポテトのチーズ焼き	牛乳 ベーコン チキンハム チーズ	パン むぎ こめ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン キャベツ パセリ	21日	やさいサラダ	牛乳 牛肉	ごはん じゃがいも 小麦粉 かんきつドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ 白ねぎ かぼちゃ 干しいたけ ブロッコリー
6日	きりほしだいこんのツナ和え おかかふりかけ	牛乳 ぶた肉 天ぷら ツナ おかかふりかけ	ごはん じゃがいも さとう こめ油 ごま	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん ほうれんそう きりほしだいこん	24日	フルーツあんじん	牛乳 ぶた肉 天ぷら	パン めん あんじんとうふ こめ油 みかん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ おうとう
7日	きんぴら肉だんご	牛乳 とうふ わかめ 肉だんご ぶた肉	ごはん さとう こめ油	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし	25日	しらす入りたまご焼き	牛乳 ぶた肉 厚あげ	ごはん さとう こめ油	にんじん たまねぎ はくさい もやし 白ねぎ こんにやく
10日	パンネミートソース 元気ヨーグルト	牛乳 ベーコン ぶた肉 ヨーグルト	パン くるみ こめ油 マカロニ さとう	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ コーン	26日	やせうま いちごジャム	牛乳 肉だんご きなこ	パン やせうま さとう いちごジャム	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ
11日	さけのしお焼き	牛乳 とうふ かまぼこ たまご さけ ひじき	パン さとう ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ たかな	27日	まめまめサラダ	牛乳 ぶた肉 だいず	ごはん エッグケアマヨネーズ こめ油	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり コーン えだまめ
12日	チリコンカン	牛乳 チキンウィンナー ぶた肉 だいず きんときまめ	パン こめ油	にんじん たまねぎ コーン アスパラガス ピーマン トマト	28日	手作りのハンバーグ	牛乳 とうふ うおそうめん わかめ 牛肉 ぶた肉	ごはん パン粉 さとう たまご ひじきのり	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ
13日	こまつなのかぼす和え	牛乳 とり肉 厚あげ 天ぷら のり	ごはん じゃがいも さとう こめ油	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく こまつな もやし	※ 毎月、地元でとれる産物を給食に取り入れています。 今月の地場産物【中津産】三光米 耶馬溪牛乳 ややみそ 味-ねぎ たまねぎ じゃがいも(14日・21日) 干しいたけ(21日) 【大分県産】とうふ 干しいたけ もやし うどん やせうま ゆでだいず 押麦 しらす干し 味つけのり かぼちゃ かぼすゼリー かぼす果汁 今月のふるさと給食…21日ゆきち手作りカレー ※今回は市内統一のメニューです。 (日本にカレーを紹介した福澤諭吉にちなみ、当時のカレーを現代風にアレンジしています)				
14日	さばのたつたあげ ごまネーズサラダ	牛乳 とうふ 油あげ わかめ みそ さば	ごはん じゃがいも こめ油	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	・おはしは家庭で、持参してもらうようになっています。 スプーンがつく日にO印をしていますが、おはしは毎日持参してください。				
17日	チキンのきのこソース	牛乳 ベーコン とり肉	パン こめ油 さとう	にんじん たまねぎ アスパラガス コーン エリンギ しめじ	安全においしく給食を食べるために 食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を覚 悟しながら食べている人はあまりいないかもしれませんが、食べ物の 形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があ ります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。				
18日	ブルコギ	牛乳 わかめ ちくわ ぶた肉	ごはん ごま ごま油 さとう でんぷん こめ油	にんじん たまねぎ もやし ねぎ ピーマン しめじ	正しい姿勢で食べましょう。 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。 よくかむことを意識しましょう。 食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。 食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。 早食いは危険です。絶対やめましょう。				

かむかむのスヌメ

ごぼうソテー とりのごま焼き きりほしだいこんのツナ和え
 きんぴら肉だんご パンネミートソース たかなひじき チリコンカン
 こまつなのかぼす和え りんかけナッツ やせうま まめまめサラダ

よくかんで食べよう!



12月の献立



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 小 中
1 金	ごはん	○	揚げ出し豆腐 鶏団子とごぼうのスープ おかか和え	牛乳,豆腐,かつおぶし, 鶏だんご	米でんぶん,米油,さとう, はるさめ	葉ねぎ,ごぼう,にんじん, たまねぎ,ブロッコリー	643 Kcal 824 Kcal
4 月	ごはん	○	ささみレモン風味 具だくさんみそ汁	牛乳,鶏肉,豆腐,わかめ,米みそ	米,でんぶん,米油,さとう	レモン果汁,はくさい,だいこん, たまねぎ,にんじん,もやし, 葉ねぎ	600 Kcal 717 Kcal
5 火	ミルクパン	○	白身魚のピザ焼き ポークシチュー	牛乳,ホキ,チーズ,豚肉	ミルクパン,じゃがいも	たまねぎ,赤・黄ピーマン, にんじん,トマト	625 Kcal 725 Kcal
6 水	【ふるさと& ジビエ給食】 ごはん	○	手作りジビエハンバーグ わかめスープ つぼ漬け	牛乳,しか肉,鶏肉,豚肉, たまご,豆腐,わかめ	米,パン粉,ごま油	れんこん,たまねぎ,にんじん, えのき,葉ねぎ,つぼ漬け	571 Kcal 707 Kcal
7 木	コッペパン	○	鉄人キーマカレー つぶつぶとうもろこしずうぶ みかん	牛乳,豚肉,鶏肉,だいす, ひじき,スキムミルク	コッペパン,オリーブ油, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,干しぶどう, えだまめ,コーン,パセリ, みかん	702 Kcal 822 Kcal
8 金	ごはん	○	さばの生姜煮 じゃが芋のうま煮	牛乳,さば,麦みそ,鶏肉,厚揚げ, てんぷら	米,さとう,じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ, こんにゃく,さやいんげん	707 Kcal 851 Kcal
11 月	ごはん	○	豆まめひじきサラダ 八宝菜	牛乳,ひじき,だいす,ツナ, 豚肉,イカ,えび	米,さとう,ごま油,ごま, でんぶん	えだまめ,キャベツ,コーン,にんじん, かぼす果汁,たまねぎ,もやし, 干しいだけ,だけのこ,葉ねぎ	552 Kcal 686 Kcal
12 火	コッペパン	○	鶏肉のマヨソテー ジュリエヌスープ レーズンクリーム	牛乳,鶏肉,ハム	コッペパン,さとう,オリーブ油, じゃがいも,レーズンクリーム, ノンエッグマヨネーズ	にんじん,たまねぎ, 赤・黄ピーマン,コーン, キャベツ	595 Kcal 693 Kcal
13 水	ごはん	○	フルーツ白玉 カレー	牛乳,鶏肉	米,白玉もち,さとう, じゃがいも	みかん,黄桃,パイン,マンゴー, にんじん,たまねぎ,りんご, ナタデココ	677 Kcal 840 Kcal
14 木	小型 チーズパン	○	リエージュ風サラダ ミネストローネ	牛乳,チーズ,ハム,鶏肉	コッペパン,じゃがいも, バター,マカロニ,オリーブ油	たまねぎ,パセリ,にんじん, トマト	514 Kcal 621 Kcal
15 金	ごはん	○	ぶり大根 さつまい りんご	牛乳,ぶり,豚肉,豆腐,米みそ	米,さとう,さつまいも	だいこん,白ねぎ,しょうが, にんじん,ごぼう,葉ねぎ, りんご	634 Kcal 776 Kcal
18 月	弁当用 少なめ ごはん	○	チキンライスの具 かぶのポタージュ きびなごフライ	牛乳,鶏肉,ハム,豆乳, 生クリーム,きびなご	米,米油,さとう, 米粉,バター	たまねぎ,にんじん,コーン, かぶ	599 Kcal 757 Kcal
19 火	コッペパン	○	白菜とツナの クリームグラタン カレーポトフ	牛乳,ツナ,チーズ, ウインナー	コッペパン,マカロニ, オリーブ油,じゃがいも	たまねぎ,コーン,はくさい, ブロッコリー,パセリ, にんじん,キャベツ	570 Kcal 678 Kcal
20 水	【冬至給食】 少なめ ごはん	○	さつまいものてんぷら わかめうどん 小松菜の柚子の香炒め	牛乳,鶏肉,わかめ	米,さつまいも,てんぷら粉, 米油,うどん,さとう	干しいだけ,にんじん, たまねぎ,葉ねぎ,こまつな, ゆず	563 Kcal 688 Kcal
21 木	小型 コッペパン	○	タンダーチキン/ポイルキャベツ ラッキー☆スター入り コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳,鶏肉, ヨーグルト,ハム	コッペパン,ケーキ	にんじん,たまねぎ,コーン, キャベツ,パセリ	608 Kcal 686 Kcal
22 金	【献立コンテスト &冬至給食】 ごはん	○	かぼちゃのひき肉フライ かぼちゃの豚汁 ブロッコリーサラダ	牛乳,豚肉,豆腐,米みそ, ひき肉フライ,ツナ	米,米油, ノンエッグマヨネーズ	にんじん,葉ねぎ,たまねぎ,もやし, ごぼう,こんにゃく,かぼちゃ, ブロッコリー,カリフラワー	710 Kcal 840 Kcal

★6日は「ふるさと&ジビエ給食」です。中津市や大分県の食材が登場します。「手作りジビエハンバーグ」はしかひき肉を使って、給食センターで一つ一つ手作ります。ふるさとの味と調理員さんの愛情たっぷりです。おいしくいただきますよ。

★22日は「第3弾 献立コンテスト給食」です。献立コンテストとは、栄養バランスのよい野菜たっぷり給食を考えよう！をテーマに本耶馬溪中学校2年生のみなさんが家庭科の授業で考えた給食献立です。野菜をたくさん使った給食ということで120g以上の野菜が入っています。

★20日・22日は「冬至給食」です。冬至の日にはかぼちゃを食べて邪気を払ったり、ゆず湯に入って身を清めたりする風習があります。

今年の冬至は
12月22日です。

冬休みを元気に過ごすためのポイント

もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★ごまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わわり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ(なんきん) れんこん ぎんなん きんかん
にんじん かんてん うどん

かむかむのススメ

かみごたえたっがり★今月のかむかむメニュー

鶏だんごとごぼうのスープ・手作りジビエハンバーグ・鉄人キーマカレー
フルーツ白玉・きびなごフライ・さつまいもの天ぷら・タンダーチキン

★毎月、地場産物を学校給食に取り入れています★
☆今月の地場産物☆
【中津市産】味一ねぎ・米・牛乳・みそ・しか肉
【大分県産】 柚子・みかん・もやし・干しいだけ・カラビーマン・
うどん・米粉・かぼす果汁・大豆

お知らせ ・お箸は家庭から、持参してもらおうになっています。スプーンがつく日に○印をしています。お箸は毎日持参してください。



9月のこんだて



《山国共同調理場》

令和6年

給食回数 19回 (米飯11回 パン8回)

中津市教育委員会体育・給食課

日	献立名	血や肉と なるもの	熱や力と なるもの	体の調子を 整えるもの	日	献立名	血や肉と なるもの	熱や力と なるもの	体の調子を 整えるもの
2月	冷凍みかん ウイナー 白ごはん ヒートレスカレー 小 652kcal 中 768kcal	牛乳 ウイナー	ごはん こめ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ トマトペースト ブロッコリー コーン みかん	19日 木	冷やし中華のスープ 冷やし中華の麺と具 小型パンパン わかめスープ 小 607kcal 中 714kcal	牛乳 ぶた肉 わかめ チキンハム	パンパン ごま油 ごま こめ油	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし きくらげ
3日 火	レーズンクリーム ピーマンの肉詰め コッパン パークビーンズ 小 636kcal 中 706kcal	牛乳 ぶた肉 だいず とり肉	パン じゃがいも さとう こめ油 レーズンクリーム	にんじん たまねぎ えだまめ ピーマン	20日 金	ミニトマト 白身魚のレモン風味 白ごはん 豚汁 小 594kcal 中 743kcal	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ホキ	ごはん じゃがいも でんぶん こめ油 さとう レモン果汁 ミニトマト	にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ こんにゃく ごぼう
4日 水	パンサンスー 白ごはん 厚揚げの中華煮 小 588kcal 中 730kcal	牛乳 厚揚げ ぶた肉 チキンハム たまご	ごはん さとう こめ油 はるさめ ごま油 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ さやいんげん きゅうり	24日 火	なすミートグラタン 黒糖パン キャバツと肉団子のスープ 小 646kcal 中 732kcal	牛乳 肉団子 とり肉 ぶた肉 チーズ	パン こめ油 さとう パン粉 エリンギ パセリ	キャバツ にんじん たまねぎ コーン しめじ なす
5日 木	焼ききょうざ 小型米粉パン ちゃんぼん 小 594kcal 中 669kcal	牛乳 ぶた肉 かまぼこ イカ ぶた肉	パン ちゃんぼん こめ油 ぎょうざの皮 ねぎ	たまねぎ にんじん キャバツ もやし コーン 干しいたけ	25日 水	荳わかめのきんぴら さんまおかか煮 白ごはん だしをきいたカレーうどん 小 617kcal 中 774kcal	牛乳 ぶた肉 さつまあげ さんまおかか煮 荳わかめ	ごはん うどん こめ油 小麦粉 さとう ごま ごま油	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ こんにゃく さやいんげん
6日 金	糸こんにゃくのピリ辛炒め 鶏のから揚げ 白ごはん なすと冬瓜のみそ汁 小 613kcal 中 761kcal	牛乳 油揚げ わかめ みそ とり肉	ごはん 米粉 でんぶん こめ油 ごま油 ごま	なす とうがん にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく	26日 木	キウイフルーツ 豚肉のケチャップ炒め コッパン 米粉のパンブキンスープ 小 619kcal 中 701kcal	牛乳 ベーコン風ハム 白いんげん豆 チーズ ぶた肉	パン こめ油 米粉 さとう 生クリーム キウイフルーツ	かぼちゃ たまねぎ えのきだけ にんじん しめじ ピーマン
9日 月	のりかつおふりかけ 夏野菜のせ冷ややつこ 白ごはん じゃが芋のそぼろ煮 小 569kcal 中 705kcal	牛乳 とり肉 厚揚げ とうふ のりかつおふりかけ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう すりごま	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん きゅうり なす ねぎ	27日 金	海藻ときゅうりのしらす和え 白ごはん なら豚じゃが 小 520kcal 中 651kcal	牛乳 ぶた肉 わかめ こんぶ しらす干し	ごはん こめ油 じゃがいも さとう 青じそドレッシング	たまねぎ にんじん こんにゃく いら きゅうり もやし
10日 火	白いんげん豆入りポテトサラダ 小魚のアーモンドがらめ ミルクパン トマトと卵のスープ 小 617kcal 中 704kcal	牛乳 とり肉 たまご ハム 白いんげん豆 かえりいりこ	パン こめ油 じゃがいも エッグ クアマネズ ゴート レッツァグ アーモンド	トマト にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリーの茎 コーン	30日 月	豚キムチ コーンしゅうまい 白ごはん 切り干し大根の味噌汁 小 547kcal 中 720kcal	牛乳 とうふ 油揚げ わかめ みそ ぶた肉	ごはん しゅうまいの皮 こめ油 パン粉 魚すり身 白菜キムチ	切り干し大根 にんじん たまねぎ ねぎ コーン キャバツ
11日 水	ゴーヤ肉みそ とりのてりやき 白ごはん すまし汁 小 602kcal 中 726kcal	牛乳 とうふ わかめ とり肉 ぶた肉 みそ	ごはん さとう ごま	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ ゴーヤ	※ 毎月、地元でとれる産物を給食に取り入れています。 今月の地産物【中津産】米 牛乳 味-ねぎ 干しいたけ ピーマン きゅうり 梨 茶 【大分県産】ベーコン風ハム もやし かえりいりこ しらす干し うどん				
12日 木	手作りぶどうゼリー 米粉のたこ焼き コッパン 汁ビーフン 小 599kcal 中 684kcal	牛乳 ぶた肉 たこ かつお節 青のり	パン ビーフン こめ油 ごま ごま油 米粉 さとう ぶどうジュース カゲル	にんじん キャバツ たまねぎ もやし きくらげ					
13日 金	山国の梨 竹輪の耶馬溪茶揚げ 白ごはん かしわ汁 小 585kcal 中 707kcal	牛乳 とり肉 とうふ ちくわ	ごはん こめ油 小麦粉 緑茶 なし	にんじん キャバツ ごぼう こんにゃく 干しいたけ ねぎ					
17日 火	フロカリサラダ うさぎのハンバーグ コッパン じゃがもちスープ 小 612kcal 中 713kcal	牛乳 ベーコン風ハム とり肉 ぶた肉	パン こめ油 じゃがもちボール さとう ごまドレッシング みかんゼリー	にんじん たまねぎ キャバツ パセリ ブロッコリー カリフラワー					
18日 水	1食ケチャップ(おろし) たまごシート チキンライス やさいのスープ煮 小 575kcal 中 704kcal	牛乳 とり肉 ミニウイナー たまご	ごはん こめ油 じゃがいも	にんじん コーン たまねぎ キャバツ ズッキーニ エリンギ					

・おはしは家庭から、持参してください。・スプーンがつく日にO印をしています。(スプーンをつく日でも、おはしは毎日持参してください。)

かむかむのスヌエ

米粉パン 糸こんにゃくのピリ辛炒め
小魚のアーモンドがらめ 米粉のたこ焼き 荳わかめのきんぴら
海藻ときゅうりのしらす和え 切り干し大根の味噌汁 など

よくかんで
たべよう!

9月1日は「防災の日」 山国共同調理場では緊急時に備えて、非加熱でも食べられるレトルトカレーを備蓄しています。新しいものを入れ替えるため、そして防災食を食べる練習をするために、2日の「防災給食」のカレーとして使用します。袋ごと温めてお届けしますので、自分で開封して食べてください。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。断水や停電に備えて、ご家庭でも水や食料品を準備しておきましょう。日常的に食料品を少しずつ買い置きして、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

- 水: 1人1日3リットル×3日以上必要。
- 食料品: 賞味期限が長いもの、保存性の高いもの、調理不要で食べられるもの。
- その他: ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など、カセットコンロ、ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、災害バランスを考慮。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

給食で備蓄しているレトルトカレーは、食物アレルギー特定原材料等28品目を使用していない野菜カレーです。