

WEB版

| にち | うりひ | こ ん だ て | 特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目) | 熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪 | 血や力・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム | 体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C) | おしらせ |
|----|-----|---|---|------------------------------------|-----------------------------|---|---|
| 1 | 月 | ごはん ぶたにくのごまみそやき れんごんのサラダ 牛乳 もぎののみそしる | 小麦, 大豆, 豚肉, ごま 大豆, 卵, りんご 大豆, さば | 精白米, 白ごま, マヨネーズ | 豚肉, ツナ, もずく, 木綿豆腐, 牛乳 | れんごん, しめじ, きゅうり, にんじん, ねぎ | 地産地消 地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みをいいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。 |
| 2 | 火 | ごはん あかうさいきょうやき ひじきのいために こまつなのすましじる | 大豆 大豆, 小麦 小麦, 大豆, さば | 精白米, 糸こんにやく, 三温糖, 砂糖, ふ, こめ油 | 赤魚, ひじき, 大豆, さつまいも, 牛乳 | にんじん, こまつな, しいたけ, ねぎ | 食中毒に注意 においや見た目だけではわからないものもあります。食材の保管や残り物を利用する時には気を付けてください。 |
| 3 | 水 | ごはん ハンバーグ アスパラのサラダ ポトフ りんごジュース | 鶏肉, 豚肉, 牛肉, 大豆, りんご 小麦, 大豆, りんご 豚肉, 鶏肉 りんご | 精白米, じゃがいも | 鶏肉, 豚肉, ソーセージ, 牛乳 | たまねぎ, キャベツ, アスパラ, とうもろこし, パプリカ(赤), にんじん, たまねぎ, パセリ, りんご | 食中毒に注意 においや見た目だけではわからないものもあります。食材の保管や残り物を利用する時には気を付けてください。 |
| 4 | 木 | めん うどん さんざいうどんじる わかたけのだし だいにんのおこがえ 牛乳 りんごむしパン | 小麦 小麦, 大豆, さば, 豚肉 鶏肉, 大豆, 豚肉, 小麦 ごま, 小麦, 大豆 卵, 小麦, りんご | うどん, 白ごま, 小麦粉, 米粉 | 豚肉, かまぼこ, 鶏肉, 油揚げ, 牛乳, 塩昆布 | わらび, せんまい, 細竹, えのき, たけのこ, しいたけ, ねぎ, だいにん, にんじん, きゅうり, りんご | 食中毒に注意 においや見た目だけではわからないものもあります。食材の保管や残り物を利用する時には気を付けてください。 |
| 5 | 金 | ごはん やきいんどん こうはくナムル 牛乳 チンゲンさいスープ | 豚肉, 大豆, 小麦, りんご, ごま 小麦, 大豆, ごま 豚肉, 牛肉, 鶏肉, セラチン, 大豆, 小麦, さば | 精白米, 白ごま, こめ油, ごま油 | 豚肉, ベーコン, 牛乳 | しょうが, たまねぎ, たまねぎ, だいこん, にんじん, もやし, パプリカ(赤) | オイスターソース かきを主原料とした中国の調味料です。コクのある旨味と特有の香りがあります。 |
| 8 | 月 | ごはん コロケ こまつなサラダ 牛乳 とうふのスープ | 小麦, 大豆 小麦, 大豆 大豆, 卵, 鶏肉 | 精白米, こめ油 | かまぼこ, わかめ, 木綿豆腐, たまご, 牛乳 | 小松菜, もやし, かぼちゃ, しいたけ, にんじん, ねぎ | オイスターソース かきを主原料とした中国の調味料です。コクのある旨味と特有の香りがあります。 |
| 9 | 火 | ごはん シューマイ(小2個, 中3個) やさいのオイスターいため 牛乳 わかめスープ | 豚肉, ごま, 小麦 豚肉, 牛肉, 鶏肉, セラチン, 大豆, 小麦, ごま 豚肉, 牛肉, 鶏肉, セラチン, 卵, 小麦, さば, 大豆 | 精白米, こめ油, 春雨, ごま油 | たら, 豚肉, わかめ, たまご, 牛乳 | キャベツ, たまねぎ, にんじん, きくらげ, ねぎ | オイスターソース かきを主原料とした中国の調味料です。コクのある旨味と特有の香りがあります。 |
| 10 | 水 | ごはん しらかさかなのホイむし はくさいのあえもの 牛乳 とりだんごじる | — 小麦, 大豆, ごま, 鶏肉 さば, 大豆, 鶏肉, 小麦, 豚肉 | 精白米, 三温糖, ごま油 | 鶏肉, ツナ, ベーコン, 牛乳 | たまねぎ, にんじん, ましたけ, はくさい, 小松菜, キャベツ, ねぎ, 枝豆, とうもろこし | たまご たん白質以外にもカルシウムや鉄分、ビタミン類も多く含まれていますが、ビタミンCは少ないので、野菜や果物と一緒に食べるのがおススメです。 |
| 11 | 木 | パン コッペパン とりにくのこうそうやき ブロッコリーサラダ 牛乳 キャベツスープ | 小麦, 乳 小麦, 大豆 小麦, 大豆 豚肉, 鶏肉 | コッペパン | 鶏肉, ツナ, ベーコン, 牛乳 | カリフラワー, ブロッコリー, パプリカ(赤), キャベツ, もやし, にんじん, パセリ | たまご たん白質以外にもカルシウムや鉄分、ビタミン類も多く含まれていますが、ビタミンCは少ないので、野菜や果物と一緒に食べるのがおススメです。 |
| 12 | 金 | ごはん ゆかりごはん あつやきたまご なのはなのからしあえ 牛乳 だいにんおろしのみそしる | — 卵, 大豆, 小麦 さば, 大豆, 小麦, 卵 さば, 大豆 | 精白米 | たまご, ちくわ, 油揚げ, 牛乳 | 赤しそ, 菜の花, にんじん, だいこん, なめこ, ねぎ | ふるさと産品給食の日 地産地消を行い、県内の食材について知ってもらいたいという願いがこめられています。本校では、17日に実施します。この日以外にもたくさんのお土産の食材が使われています。 |
| 15 | 月 | ごはん とうふのやさいあんかけ(小1個, 中2個) いんげんのごまあえ 牛乳 ほうれん草のみそしる | 豚肉, 小麦, 大豆 大豆, 小麦, さば, ごま 小麦, 大豆, さば | 精白米, こめ油, 片栗粉, 糸こんにやく, 白ごま, 三温糖, ふ | 木綿豆腐, 豚肉, 油揚げ, 牛乳 | もやし, はくさい, えのき, たまねぎ, いんげん, ほうれん草, にんじん, ねぎ | ふるさと産品給食の日 地産地消を行い、県内の食材について知ってもらいたいという願いがこめられています。本校では、17日に実施します。この日以外にもたくさんのお土産の食材が使われています。 |
| 16 | 火 | ごはん ぶたにくしょうがやき キャベツのすのもの 牛乳 こまつなののみそしる | 豚肉, 大豆, 小麦 小麦, 大豆 大豆, さば | 精白米, 三温糖 | 豚肉, わかめ, 油揚げ, 牛乳 | しょうが, キャベツ, にんじん, たまねぎ, 小松菜 | ふるさと産品給食の日 地産地消を行い、県内の食材について知ってもらいたいという願いがこめられています。本校では、17日に実施します。この日以外にもたくさんのお土産の食材が使われています。 |
| 17 | 水 | ごはん さばけチャップに だききみサラダ 牛乳 たまごスープ | さば, 大豆, 小麦 大豆, 卵 卵, 鶏肉 | 精白米 | さば, たまご, 牛乳 | とうもろこし, キャベツ, にんじん, きゅうり, ねぎ, エリンギ, パセリ | ふるさと産品給食の日 地産地消を行い、県内の食材について知ってもらいたいという願いがこめられています。本校では、17日に実施します。この日以外にもたくさんのお土産の食材が使われています。 |
| 18 | 木 | めん ちゅうかめん しおラーメンじる 牛乳 はるまき きくらげのちゅうかサラダ | 小麦 大豆, 小麦, さば, 豚肉, 牛肉, 鶏肉, セラチン 小麦, ごま, 豚肉, 鶏肉, セラチン, 大豆 豚肉, 小麦, ごま, 大豆, 鶏肉, りんご | ちゅうかめん, こめ油, 小麦粉, 米粉 | 豚肉, なた, わかめ, ハム, 牛乳 | たけのこ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, はくさい, もやし, ねぎ, きくらげ, だいこん, レタス, きゅうり | ふるさと産品給食の日 地産地消を行い、県内の食材について知ってもらいたいという願いがこめられています。本校では、17日に実施します。この日以外にもたくさんのお土産の食材が使われています。 |
| 19 | 金 | ごはん えだまめごはん こうやどうふのたまごとじ 牛乳 ふのみそしる | 大豆 小麦, 大豆, 卵 小麦, 大豆, さば さば, 大豆, 小麦 | 精白米, 糸こんにやく, こめ油, ふ | 高野豆腐, たまご, なた, のり, 牛乳 | 枝豆, たまねぎ, たけのこ, キャベツ, ほうれん草, にんじん, ねぎ, もやし | 八宝菜 中国料理の炒め物のひとつで、様々な食材を炒めて作ります。「八宝」とは、数が多いことを意味します。 |
| 22 | 月 | ごはん さんまうめに やさいいため 牛乳 あつあげのみそしる | 大豆, 小麦 大豆, 小麦, 豚肉 さば, 大豆 | 精白米, こめ油 | さんま, 豚肉, 生揚げ, わかめ, 牛乳 | キャベツ, もやし, たまねぎ, ピーマン, ねぎ | 八宝菜 中国料理の炒め物のひとつで、様々な食材を炒めて作ります。「八宝」とは、数が多いことを意味します。 |
| 23 | 火 | ごはん とりにくみそやき ごぼうとツナのあおじそいため 牛乳 かぶのみそしる | 鶏肉, 大豆 小麦, 大豆 さば, 大豆 | 精白米, 三温糖, こめ油 | 鶏肉, ツナ, 油揚げ, 高野豆腐, 牛乳 | ごぼう, たまねぎ, しそ, かぶ, かぶの葉 | 八宝菜 中国料理の炒め物のひとつで、様々な食材を炒めて作ります。「八宝」とは、数が多いことを意味します。 |
| 24 | 水 | ごはん さけフライ ほうれん草とササミのあえもの 牛乳 しめじとたまねぎのみそしる | さけ, 小麦, 卵 大豆, 小麦, ごま, 鶏肉 さば, 大豆, 小麦 | 精白米, 米粉, 小麦粉, こめ油, 白ごま, ふ | さけ, たまご, 鶏肉, 牛乳 | ほうれん草, にんじん, もやし, しめじ, たまねぎ | 八宝菜 中国料理の炒め物のひとつで、様々な食材を炒めて作ります。「八宝」とは、数が多いことを意味します。 |
| 25 | 木 | ごはん ギョウザ(小2個, 中3個) はっほうさい 牛乳 きくらげとうふのちゅうかスープ | 豚肉, 大豆, 小麦, 鶏肉 大豆, 小麦, 豚肉, 牛肉, 鶏肉, セラチン, 卵 小麦, 大豆, 牛肉, 鶏肉, セラチン, ごま | 精白米, 小麦粉, 片栗粉, こめ油 | 豚肉, 鶏肉, うすらの卵, 木綿豆腐, 牛乳 | はくさい, たまねぎ, キャベツ, にんじん, たけのこ, しいたけ, いんげん, きくらげ, ねぎ, しいたけ | 相汁 (大分県の郷土料理) 鶏肉とごぼうを使ったしょうゆ味の汁物です。昔はお祝い事などで人が集まるときに作られるごちそうでした。 |
| 26 | 金 | ごはん ポークカレー ふくじんづけ 牛乳 カラフルサラダ | 豚肉, 鶏肉, 大豆, りんご, 小麦 小麦, 大豆, ごま りんご, 大豆, 小麦 | 精白米, じゃがいも, オリブ油 | 豚肉, 豆乳, 生揚げ, 牛乳 | にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく, だいこん, パプリカ(赤, 黄), きゅうり, もやし, なす, れんごん | 相汁 (大分県の郷土料理) 鶏肉とごぼうを使ったしょうゆ味の汁物です。昔はお祝い事などで人が集まるときに作られるごちそうでした。 |
| 29 | 月 | ごはん とうふのいそやき(小1個, 中2個) たまねぎとわかめのあえもの 牛乳 かしわじる | 大豆, 小麦 大豆, 小麦 小麦, 大豆, 鶏肉, さば | 精白米, 片栗粉, 三温糖, 黒芋 | 木綿豆腐, のり, わかめ, 鶏肉, 牛乳 | たまねぎ, 菊, きゅうり, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ | 相汁 (大分県の郷土料理) 鶏肉とごぼうを使ったしょうゆ味の汁物です。昔はお祝い事などで人が集まるときに作られるごちそうでした。 |
| 30 | 火 | ごはん とりにくのからあげ(小2個, 中3個) キャベツとツナのレモンあえ 牛乳 だいにんのみそしる | 鶏肉, 小麦, 大豆, りんご 小麦, 大豆 さば, 大豆 | 精白米, 片栗粉, 三温糖, 米粉, こめ油 | 鶏肉, ツナ, わかめ, 油揚げ, 牛乳 | にんにく, りんご, キャベツ, きゅうり, レモン汁, だいこん | 相汁 (大分県の郷土料理) 鶏肉とごぼうを使ったしょうゆ味の汁物です。昔はお祝い事などで人が集まるときに作られるごちそうでした。 |

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび, いか, いくら, オレンジ, カシューナッツ, キウイフルーツ, 牛肉, クルミ, ごま, さけ, 大豆, 鶏肉, パナナ, 豚肉, まつたけ, もも, やまいも, りんご, セラチン, アーモンドの21品目)のことをいいます。

フード・マイレージが高い日本

フード・マイレージとは、食料輸入にともなう環境への影響を示す指標です。日本は大量の輸入食品を長距離輸送しているため二酸化炭素を排出する量も多くなっています。環境負荷を少なくするためには、近くでとれたものを食べる地産地消が重要です。

