

2月 予定こんだて表

*この献立表は由布市の基本献立です。
*都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
3 節分給食 ごはん 由布野菜のぼかぼか鍋 いわしの梅みそ煮 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ(とりぶた) いわし みそ ごはん マロニー さとう	4 ごはん マーボー春雨 パンパンジーサラダ ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とうふ みそ ごはん はるさめ あぶら ごまドレッシング	5 ミルクパン ラビオリスープ チキンの照り焼き かぼすソース ぎゅうにゅう ベーコン(ぶた) (とり) ミルクパン (こむぎこ) さとう てんぷん	6 ごはん のっぺい汁 ぶた肉の生姜焼き ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく ごはん さといも あぶら さとう てんぷん	7 ごはん インド煮 ツナと海藻のサラダ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ わかめ ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま
10 ごはん しらたきのスープ ハンバーグの おろしソース ぎゅうにゅう とりにく (とり ぶた) ごはん あぶら さとう にんじん はくさい しいたけ ねぎ たまねぎ だいこん しらたき	11 建国記念の日 だんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	12 黒糖パン ポトフ チーズサラダ ぎゅうにゅう ウィナー ハム チーズ ごはん あぶら ドレッシング ルウ (こめ)	13 ごはん 里いもとなめこの みそ汁 トリニータ丼 ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ ごはん さといも てんぷん あぶら さとう	14 ごはん 牛すね肉の ハヤシライス 花野菜のサラダ おきのクラブ ぎゅうにゅう ぎゅうにく (とうにゅう) ごはん あぶら ドレッシング ルウ (こめ)
17 ごはん じゃがいものそぼろ煮 はるさめサラダ ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ハム ごはん じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら ごま にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ きゅうり もやし	18 ごはん わかめスープ ホイコーロー ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ ごはん あぶら さとう	19 パインパン スープパスタ ツナとごぼうのサラダ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ パインパン スパゲティ じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	20 ごはん ビーフカレー フルーツポンチ ぎゅうにゅう ぎゅうにく ごはん じゃがいも ルウ あぶら (ゼリー)	21 ゆふこ給食 とりめし 小松菜とさつまいも のみそ汁 五目あつやきたまご ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ (たまご) ごはん さとう さつまいも あぶら にんじん たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ にんにく コーン まつな こんにゃく
24 振替休日 ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とうふ ごはん さとう ごま にんじん たまねぎ だいこん しいたけ しろねぎ (いちご クランベリー)	25 ごはん かしわ汁 あじのごまだれ焼き いちごのゼリー ぎゅうにゅう とりにく あじ あぶらあげ とうふ ごはん さとう ごま	26 米粉パン 豆乳クリームシチュー パプリカサラダ ぎゅうにゅう とりにく ウィナー ハム とうにゅう こめパン さつまいも こめ オリーブあぶら さとう	27 ごはん 中華スープ えびのチリソース ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび ごはん あぶら (こむぎこ) さとう	28 ごはん カレーうどん 小松菜のかぼす和え ぎゅうにゅう とりにく ごはん うどん (ルウ) あぶら さとう にんじん しいたけ たまねぎ しろねぎ もやし コーン こまつな かぼす
毎日、牛乳はあります。 主にからだをつくる 主にエネルギーになる 主にからだの調子を整える	こんげつ ゆふし しょくざい 今月の由布市の食材 お米 だいこん しいたけ パプリカ ねぎ しろねぎ なら	補助金のお知らせ 今年度、物価高騰対策として、由布市から補助金をいただいており、給食の食材購入費に充てております。		



じょうぶな体をつくらう!



令和6年度

成長期のみなさんにとって、じょうぶな体をつくることはとても重要です。特にこの時期は、成人に比べて骨の成長が活発になります。そこで今月は、じょうぶな骨や歯を形成するために必要な栄養素「カルシウム」について、一緒に考えていきましょう。



効率的にカルシウムをとって骨の貯金をしよう!



カルシウムを多く含む食品

①カルシウム

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれています。その中でも、牛乳や乳製品は、他の食品に比べて、カルシウムの体内での吸収率が高く、効率よくカルシウムを摂取することができます。

②ビタミンD

体内でのカルシウムの吸収率を高めるためには、ビタミンDが必要です。ビタミンDを多く含む食品は、魚(いわし・さんま・さけ)や、きのこ類(きくらげ・しいたけ)などがあります。また、ビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されるため、外で元気に遊ぶことも大切です。

ビタミンDを多く含む食品

中学校3年生 リクエスト給食

《主食の部》

- 1位 きなこあげパン
- 2位 わかめごはん
- 3位 米粉パン



《主菜の部》

- 1位 カレー
- 2位 八宝菜
- 3位 スパゲティ



《副菜・デザート部の部》

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 さつまいもと栗のタルト
- 3位 トリニータ丼



※太字は2月実施予定

9月からリクエスト給食を実施してきましたが、集計結果をまとめると、上記のとおりになりました。副菜の部では、3位までには入りませんでした。さまざまな種類のサラダ(和え物)も挙がっていました。そこで、2月は、8種類のサラダ(和え物)を給食に取り入れています。味わっていただきます。

