

ご入学、ご進級おめでとうございます。当センターでは児童生徒の皆さんの健やかな成長を支えるため安心・安全でおいしい給食の提供に努めています

- \* 献立表の説明
 

献立表の牛乳・主食の欄は牛乳・ごはん・パンの献立名、詳しい内容は表の欄外（下）に表示しています。  
 献立名の欄は上段に小さいおかず、下段に大きいおかずを表示しています。献立によって箸・スプーンどちらかを準備します。  
 献立は予定であり献立や材料の一部を変更する場合があります。変更の場合は学校等を通じてお知らせします。
- \* 今年度の取り組み
 

毎月8日（歯の日）前後「**かみかみ献立**」かみごたえのある食材を取り入れた献立  
 毎月19日（食育の日）前後「**ふるさと給食**」地場産物（大分県産・玖珠産）や郷土料理の献立  
**防災備蓄ツッキング**（不定期）缶詰、レトルト、乾物など家庭でも備蓄できる食品を活用した献立  
 中学3年生の**リクエストメニュー**（3学期）、**うま塩メニュー**、行事食、**久留島武彦生誕150年**など
- \* 地産地消
 

玖珠産食材の使用は 米、大麦（もち麦）、大麦粉、しいたけ、豚肉、豆腐、油揚げ  
 季節の野菜（献立表中には二重下線で表示しています）天候等により予告なく変更になる場合があります。
- \* 安全のために
 

同じ給食を食べる小中学生の皆さんですが、年齢が幅広く、食べる機能の発達には個人差があります。  
 安全に食べるポイント
 
  - 姿勢よく座って食べる。落ち着いてよく噛んで食べる。
  - 口に食べ物が入っているときは立ち歩かない、大きな声を出さない。
  - うずら卵などは箸で割って口に入れる。
 注意してもらいたいものの例
 
  - 球形の食べ物 うずら卵、豆、節分豆など
  - 粘着性が高い食べ物 白玉もち、トッポギなど
  - かたい食べ物 こんにやく、ナタデココなど
  - 長い食べ物 糸こんにやく、ぜんまいなど
  - 唾液を吸う食べ物 パン、いもなど
 その他
 
  - 魚には骨があります。魚のつみれには骨や軟骨ごと碎いて作られた製品もあります。
  - 肉に軟骨が残っていることがまれにあります。
  - 卵製品が黒緑色に変色することがありますが異常ではありません。
- \* アレルゲン
 

献立表のアレルギー表示対象食品は、表示義務のある特定原材料8品目及び特定原材料に準ずるもの20品目です。  
 コンタミ（コンタミネーション）とは、製品にはアレルギー物質を含む原材料は使用していないが、食品の製造工程や原材料の漁獲工程などで意図せず混入してしまう可能性があること。  
 献立表のアレルゲン欄には使用する加工食品のコンタミを下線表示しています。食材料のコンタミの他、給食センターでは毎日同じ釜やフライヤーで違う料理を作ることから起こるコンタミの可能性あります。  
 今年度使用しない予定の食品 えび、かに、落花生、そば（ただしコンタミに含むことはあります）

日曜日	牛乳	こんだてひょう 献立名	ちにくほね 血や肉・骨に なるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちょうし 体の調子を ととのえるもの	アレルゲン 下線はコンタミ
10 水	ぎゅうにゅう 牛乳	たまご ふう キャベツと卵のミモザ風ソテー	いりたまご	あぶら	たまねぎ キャベツ コーン	卵 大豆
595	ごはん	ミートボールのデミシチュー	にくだんご（ぶたにく とり く）	あぶら じゃがいも くるごとう	たまねぎ にんじん グリン ピース	小麦 卵 乳 落下生 <u>えび</u> かに 牛肉 大豆 鶏肉 豚 肉
11 木	ぎゅうにゅう 牛乳	うめに いわし梅煮	いわし	さとう	しそエキス うめ	小麦 大豆
585	ごはん	とりにくやさい に 鶏肉と野菜のうま煮	とりにく	あぶら じゃがいも さとう	ごぼう たまねぎ <u>にんじん</u> こんにやく いんげん	鶏肉 大豆
12 金	ぎゅうにゅう 牛乳	フルーツゼリー <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">かみかみ 献立</span>		アセロラジュレ マスカットゼ リー	りんご みかん もも ナタデ ココ	もも りんご
659	むぎ 麦ごはん	まめ 豆のかみかみカレー	ぎゅうにく ミックスビーンズ （ガルバンゾ レッドキドニー マローファットピース）	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん	小麦 牛肉
15 月	ぎゅうにゅう 牛乳	こうみいた 香味炒め	かつおぶし	ごまあぶら さとう ごま	にんじん こまつな もやし	大豆 ごま
557	ごはん	はっぼうさい 八宝菜 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">うま塩 メニュー</span>	ぶたにく いか うずらたまご	あぶら でんぱん	たまねぎ <u>にんじん</u> たけのこ きくらげ キャベツ きぬさや	卵 いか さけ 大豆 鶏肉 豚肉
16 火	ぎゅうにゅう 牛乳	いそべあ ちくわの磯部揚げ	ちくわ あおり	あぶら こむぎこ		小麦 <u>えび</u> <u>かに</u> 大豆 豚 肉
576	ごはん	しおたじる うま塩豚汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう <u>にんじん</u> <u>だいこん</u> ねぎ	大豆 豚肉

日	曜日	牛乳	こんだてい 献立名	ち にく ほね 血や肉・骨に なるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだちょうし 体の調子を ととのえるもの	アレルギー 下線はコンタミ
エネルギー (Kcal)	しゅしよく 主食						
17	水	ぎゅうにゅう 牛乳	ドライカレー	ぶたにく おから	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	大豆 豚肉
573		ごはん	いなかふう 田舎風クリームスープ	とりにく ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも パター	たまねぎ にんじん カリフラ ワー ブロッコリー	乳 鶏肉
18	木	ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん とり大根煮	とりにく	さとう でんぷん	だいこん こんにゃく	大豆 鶏肉
596		ごはん	たんたんふう 坦々風スープ	ぶたにく つくね (とりにく) と うぶ	ごまあぶら ねりごま	にんにく はくさい こなつな ねぎ	小麦 卵 乳 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
19	金	ぎゅうにゅう 牛乳	ごもくまめ 五目豆	こんぶ だいず	さとう	こんにゃく ごぼう <u>にんじん</u>	大豆
557		ごはん	こそだ じる 子育てだんご汁	とりにく みそ	あぶら さとも しらたまもち	<u>だいこん</u> <u>にんじん</u> いもから ねぎ	大豆 鶏肉
22	月	ぎゅうにゅう 牛乳	いろいろごはん うま塩 メニュー	ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	ひろしまな きょうな だいご んぼ にんじん うめ かぼ ちや ほうれんそう コーン	大豆
550		いろいろご はん	わかたけ汁 いちごとみかんの二色ゼリー	かまぼこ とうふ わかめ	さとう	<u>にんじん</u> しいたけ たけのこ えのき	さば 大豆
23	火	ぎゅうにゅう 牛乳	ひじきのきんぴら	ベーコン ひじき	あぶら	にんじん ごぼう ピーマン	大豆 豚肉
575		ごはん	おやこどん 親子丼	とりにく かまぼこ だいず た まご	さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	卵 大豆 鶏肉
24	水	ぎゅうにゅう 牛乳	やさい あ 野菜のかき揚げ		こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦 大豆 えび
633		ごはん	わかめうどん	とりにく かまぼこ ぜらチン わかめ	うどん	にんじん こまつな ねぎ	小麦 卵 乳 さば 大豆 鶏肉 豚肉 ぜらチン ごま
25	木	ぎゅうにゅう 牛乳	まーぼーどうふ 麻婆豆腐	ぶたにく みそ とうふ	ごまあぶら さとう でんぷん	しょうが たまねぎ しいたけ にら	大豆 豚肉 ごま
561		ごはん	トックのスープ	とりにく	あぶら トック	だいこん たまねぎ チンゲン サイ ねぎ	大豆 鶏肉
26	金	ぎゅうにゅう 牛乳	あじフライ	あじ	あぶら パンこ		小麦 大豆
549		ごはん	みる みそ汁	あぶらあげ とうふ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ えのき ねぎ	大豆
30	火	ぎゅうにゅう 牛乳	チャプチェ	ぎゅうにく	ごまあぶら さとう はるさめ ごま	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん こまつな	牛肉 大豆 ごま
541		ごはん	とうふ 豆腐チゲ	ぶたにく とうふ		だいこん にんじん もやし はくさい にら	小麦 大豆 豚肉 ごま

\* 表中では以下を省略しています。

	血や肉・骨に なるもの	熱や力に なるもの	アレル ゲン
牛乳	牛乳		乳
ごはん		こめ	
麦ごはん		こめ おおむぎ	

一口メモ 万年元気豆腐

万年山麓の伏流水が湧き出る「下園妙見様湧水」は県内  
で唯一「平成の名水百選」に選ばれた湧水です。  
「万年元気豆腐」は地域づくりのために周辺の3集落  
が集まり、湧水と九州産大豆を使った豆腐の製造を  
2010年から取り組んでいます。



KURUSHIMA  
TAKEHIKO150th