

ご入学・ご進級おめでとうございます☆

玖珠町学校給食センターでは、みな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づくりに努めています。

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉・骨に なるもの	熱や力に なるもの	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)		主食					
10	金	牛乳	アスパラのソテー	チキンウインナー	サラダあぶら	エリンギ アスパラガス コーン	小麦 卵 大豆 鶏肉
605		ごはん	ハヤシライス	ぶたにく	サラダあぶら ジャがいも	たまねぎ にんじん えだまめ	小麦 大豆 豚肉
13	月	牛乳	チャプチェ	ぶたにく	ごまあぶら さとう はるさめ いりごま	にんにく たけのこ にんじん こまつな	大豆 豚肉 ごま
600		ごはん	水ぎょうざ	チキンハム すいぎょうざ(ぶたにく とりにく だいたこ)	すいぎょうざ(こむぎこ あぶら さとう とんし)	にんじん もやし にら すいぎょうざ(キャベツ ねぎ しょうが)	小麦 卵 乳 えび かに 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
14	火	牛乳	お祝いメニュー 煮込みハンバーグ	ハンバーグ(とりにく ぶたにく)	さとう ハンバーグ(とんし さとう)	たまねぎ マッシュルーム にんじん いんげん ハンバーグ(たまねぎ トマト にんにく しょうが)	小麦 卵 乳 落花生 えび かに 大豆 鶏肉 豚肉
632	ごはん		ABCスープ	ベーコン	ジャがいも アルファベットマカロニ	にんじん たまねぎ パセリ	小麦 大豆 豚肉
			お祝いいちごゼリー	とりにく クリーム	さとう あぶら みずあめ	いちごピューレー いちごかじゅう	大豆
15	水	牛乳	彩り野菜とキャベツの ミンチカツ	とりにく ぶたにく	あぶら パンこ でんぶん さとう こめこ だいたこあぶら	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ しょうが	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
595	コッペパン		とんかつソース		さとう	トマト にんじん たまねぎ ねぎ マッシュルーム シャロット にんにく	
			ポトフ	ポークウインナー とりにく	ジャがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	大豆 鶏肉 豚肉
16	木	牛乳	鯖の西京焼き	さわら みそ	さとう		小麦 卵 いか えび さけ さば 大豆 ごま
585		ごはん	すいとん汁	とりにく	すいとん	ごぼう ほししいたけ にんじん こまつな	小麦 大豆 鶏肉
17	金	牛乳	かみかみ丼	ぶたにく みそ	サラダあぶら さとう いりごま でんぶん	ごぼう にんじん れんこん こんにやく	大豆 豚肉 ごま
583		ごはん	ワンタンスープ	とりにく ワンタン(ぶたにく だいたこ)	ワンタン(こむぎこ とんし あぶら でんぶん さとう)	にんじん もやし キャベツ にら ワンタン(キャベツ たまねぎ しょうが)	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
20	月	牛乳	ぶりの照り煮	ぶり	さとう いりごま	しょうが	大豆 ごま
635	ごはん		だんご汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	サラダあぶら やせうま	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	小麦 そば 卵 乳 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに 牛肉 くるみ 大豆 豚肉 カシューナッツ アーモンド
21	火	牛乳	根菜肉詰め信田	あぶらあげ とりにく ぶたにく	とんし でんぶん さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう	小麦 卵 乳 えび かに さば 大豆 鶏肉 豚肉 やまいも ぜらチン ごま
597		ごはん	とんこつ春雨	ぶたにく	サラダあぶら はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし はくさい	大豆 豚肉 ごま
22	水	牛乳	小松菜のソテー	ツナ	サラダあぶら	こまつな コーン	大豆
682	(小型) 米粉パン		スパゲティナポリタン	チキンウインナー ベーコン ゼラチン	サラダあぶら スパゲティ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン

23	木	ぎゅうにゅう 牛乳	あかうお 赤魚のごまだれ	あかうお	あぶら いりごま さ とう でんぶん		大豆 ごま
579		ごはん	のっぺい汁 ^{じる}	けずりぶしだし とり にく とうふ	さといも でんぶん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	小麦 <u>いか</u> さば 大豆 鶏肉
24	金	ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツのソテー	ぶたにく	サラダあぶら	にんじん エリンギ コーン キャベツ	大豆 豚肉
604		ごはん	チキンのトマトシチュー	とりにく だいず	サラダあぶら ジャが いも さとう	たまねぎ にんじん トマト	小麦 <u>卵</u> 乳 落花生 <u>えび</u> <u>かに</u> 大豆 鶏肉
27	月	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく 豚肉のごままぶし	ぶたにく	ごまあぶら さとう いりごま	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく ほうれんそう	大豆 豚肉 ごま
602		ごはん	とうにゅうなべ 豆乳鍋	とうにゅう みそ に くだんご(とりにく ぶ たにく)	マロニー にくだんご (どんし あぶら さと う でんぶん)	たまねぎ にんじん エリンギ はくさい ねぎ にくだんご(たま ねぎ しょうが にん にく)	大豆 鶏肉 豚肉
28	火	ぎゅうにゅう 牛乳	フルーツゼリー		アセロラジュレ(さとう) マスカットゼリー(さと う)	りんご みかん おう とう アセロラジュレ (アセロラかじゅう り んごかじゅう) マス カットゼリー(マスカッ トかじゅう) ナタデコ コ	もも りんご
658		むぎ 麦ごはん	ごろごろチキンカレー	とりにく	サラダあぶら ジャが いも	にんにく たまねぎ にんじん	小麦 大豆 鶏肉
30	木	ぎゅうにゅう 牛乳	まーぼーとうふ 麻婆豆腐	とりひきにく みそ とうふ	サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいた け には	大豆 鶏肉 ごま
589		ごはん	トックのスープ	ぶたにく	サラダあぶら トック	だいこん にんじん たまねぎ はくさい	大豆 豚肉

***献立表の説明**

献立表の牛乳・主食の欄は、牛乳・ごはん・パンの献立名です。詳細は表の欄外(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。献立によって箸またはスプーンを準備します。
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
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**、行事食など

***地産地消**

玖珠産食材：米、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。

***安全に食べるためのポイント**

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。
① 姿勢よく座って食べる ② 落ち着いてよく噛んで食べる
③ ロ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
④ うずら卵などは箸で割って、よくかんで食べる

注意が必要な食べ物

- ・ 球形のもの(うずら卵、豆、節分豆 など)
- ・ 粘着性が高いもの(白玉もち、トッポギ など)
- ・ かたいもの(こんにゃく、ナタデココ など)
- ・ 長いもの(糸こんにゃく、ぜんまい など)
- ・ 水分を吸うもの(パン、いも など)

その他

魚には骨があります。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。
肉には、軟骨が残っていることがまれにあります。

***アレルギー**

- ・ 献立表のアレルギー表示対象商品：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20品目」(ただし、法令で表示が義務付けられている「特定原材料」を除き、把握できない場合もあり得ます)
- ・ 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等で意図せず混入してしまう可能性があるものです。
献立表のアレルギー欄には、使用する加工食品のコンタミを下線表示しています。
(ただしコンタミは把握しきれない場合もあります)
給食センターでは同じ釜やフライヤーを洗浄して使用していることからコンタミの可能性がります。
- ・ 今年度使用しない予定の食品：落花生、そば(ただし、コンタミは含まれることがあります)

*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	アレルギー
牛乳	牛乳		乳
ごはん		こめ	
麦ごはん		こめ おおむぎ	小麦 大豆
コッペパン 米粉パン ミルクパン 黒糖パン		パン	小麦 乳 大豆