



献立表



こんげつ きやうしよくくひよう
今日の給食目標

はやね はやお あさ
「早寝 早起き 朝ごはん」
せいかつ ととの
～生活のリズムを整えよう～

ぎやうにやう まいにち
牛乳は毎日
つきます！



津江学校給食共同調理場

日	曜	主 食	主 菜 ・ 副 食	ス プ リ ン	エネルギー (kcal)		き	あか	みどり
					小	中	主に熱や力になるもの	主に血や肉になるもの	主に体の調子をとのえるもの
26	火	むぎ 麦ごはん	ハヤシライス フルーツヨーグルト	スプーン	609	775	こめ 米 あぶら 油 ジャがいも	ぎやうにやう 牛乳 にく ぎゅう肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト パイン 黄桃 マッシュルーム ピーマン みかん パナナ
27	水	むぎ 麦ごはん	豚肉とキャベツのピリ辛煮 だいこん 大根サラダ	箸	625	794	こめ 米 麦 マヨネーズ さとう あぶら 砂糖 油 アーモンド	ぎやうにやう 牛乳 ぶた肉 あつあ 厚揚げ ハム	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが だいこん きゅうり
28	木	まあるいパン	ポークビーンズ ごまドレサラダ メープルゼリー	スプーン	586	710	パン ジャがいも あぶら 油 メープルゼリー ごまドレッシング	ぎやうにやう 牛乳 にく ぶた肉 大豆	にんじん 玉ねぎ コーン えだまめ 枝豆 トマト りんご キャベツ もやし アスパラ
29	金	むぎ 麦ごはん	とうにやうした 豆乳仕立ての野菜汁 さばの梅じょうゆ焼き ゴーヤの佃煮	箸	587	742	こめ 米 麦 ジャがいも 砂糖 くろさとう 黒砂糖 ごま	ぎやうにやう 牛乳 しらす干し ぶた肉 さば かつお節 あぶら 油揚げ 味噌 豆乳	ごぼう こんにやく だいこん にんじん ねぎ こまつな うめ 小松菜 梅 ゴーヤ
平均栄養価					602	755	※都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 ※小学生の平均栄養価は中学年の量を基準としています。		

旬の野菜には魅力がいっぱい！



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。た
くさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成
分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、 栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそう
は、寒さにあたることで甘味や栄
養が増し、夏にとれるものよりも、
ビタミンCが約3倍
多く含まれます。



◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回
復や食欲増進などの作用がある
一方、冬野菜は体を温め、冷え
性や風邪を予防するなど、季節
に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、 環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽
培することで、栽培にかかる費
用やエネルギーが少なく済ま
す。また、たくさん収穫できるの
で、価格が安くなります。



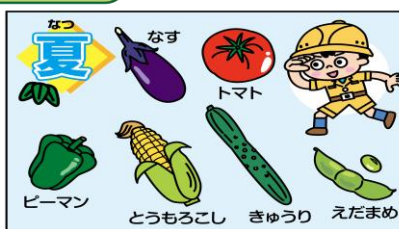
★今月の日産食材

- ・米（日産ひのひかり）
- ・うめ ・もやし
- ・ジャがいも ・きゅうり
- ・ピーマン



「かみかみメニューの日」
よくんで食べましょう。

野菜の旬を見よう！ ……



保護者の方へ

日田市HPにて献立表を
掲載しています！
是非ご覧ください。



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。