

きゅうしよく  
10月16日(月)の給食



きょう 今日(きょう)はケチャップの旨味(うまみ)を生かしたうま塩(しお)レシピです。

「旨み(うま)」を持つ食材(も)を、「上手(うま)く」活用(かつよう)して、「美味(おい)しい」塩分(えんぶん)控えめ(ひか)の食事(しょくじ)＝「うま塩(しお)レシピ」

給食(きゅうしよく)で、よく食べる食材(た)の「豚肉(しよくざい)」と大分県産(ぶたにく)の「にら(おおいたけんさん)」で相性(あいしよ)抜群(ばつぐん)!ごはんによく合うおかず(あ)です。豚肉(ぶたにく)はビタミンB1(ぶたにく)を多く(おほ)含(ふく)んでいます。かぜ・インフルエンザ(かぜ)、コロナウイルス(コロナウイルス)に負(ま)けない身体(からだ)を作るため(つく)にも、豚肉(ぶたにく)を取り入(と)れたバラン(い)スの良(よ)給食(きゅうしよく)をしっかりと食(た)べて免疫(めんえき)力をアッ(あ)っぶ(ぶ)させま(ま)しょう



きゅうしよく  
10月17日(火)の給食



きょう 今日(きょう)はタラといものサクホクあげ(あげ)です。

こ(こ)どもが大好き(だいす)なポテトフライ(い)を入(い)れると、魚(さかな)が苦手(にがて)な子ども(こ)もでも食(た)べられるメニュー(メニュー)です。タラ(たら)はベーキングパウダー(ベーキングパウダー)と粉(こな)で衣(つく)を作りサクサク(しよくかん)の食感(しよかん)、ポテトフライ(ポテトフライ)はホクホク(ホクホク)です。いろど(いろど)ろに枝豆(えだまめ)も揚(あ)げました。野菜(やさい)たっぷり(ぶたにく)のトン(ぶたにく)トロリン(トロリン)スープ(トントロリン) (でん粉(ぶん)でとろみ(とろみ)をつけた(つけた)スープ)も寒(さむ)い季節(きせつ)に体(からだ)の温(あた)まるメニュー(メニュー)です。

サクホク・トントロリン(かん)を感じ(かん)じてみて(みて)ください(ください)。



10月18日(水) <sup>きゅうしよく</sup>の給食



きょう ぶた み そどん ぶたにく ふく  
 今日にはら豚ごま味噌丼です。豚肉に含まれるビタミン  
 B1 は疲労回復に役立つビタミンで、ごはんなどに含ま  
 れる炭水化物を体の中でエネルギーに変える働きが  
 あります。ビタミンB1 の多い豚肉と野菜を組み合わせ  
 て食べることがとても大事です。ニラと豚肉で疲労回復  
 効果が高まります。

おおいたけん せいさん ぜんこくだい 5 位 はい さか  
 大分県はニラの生産が全国第5位に入るほど盛んです。

おも おおいたし うすきし さいきし ゆふし ひじまち せいさん  
 主に大分市、臼杵市、佐伯市、由布市、日出町などで生産  
 されています。



10月19日(木) <sup>きゅうしよく</sup>の給食



きょう りょうり  
 今日、ニュージーランドの料理です。  
 サーモンピカタとパンプキンスープです。



さけ きりみ こぼね にお すく こ た  
 鮭の切身は小骨や臭いなども少ないので、子どもが食べ  
 やすくいろいろな料理に使えます。その中でも秋鮭は  
 さんらんまえ ため あぶら すく あじ  
 産卵前の為、脂が少なくさっぱりとした味わいなのでムニ  
 エルやフライなど油を使った料理と相性がいいです。

ニュージーランドでは、南瓜がたくさん作られています。

かぼちゃ ひろうかいふく めんえきりよく えいよう おお ふく  
 南瓜には疲労回復や免疫力アップする栄養が多く含まれ  
 ています。体調を崩しやすい時期は特に食べてほしい食材  
 です。

10月20日(金)の給食 きゅうしょく



きょう うまみ みそしる  
 今日は、まいたけの旨味がたっぷりの味噌汁です。  
 しる いろ すこ くる せいぶん  
 汁の色が少し黒くなっているのはうまみ成分です。  
 しょくもつせんい ほうふ しょくもつせんい そうじ  
 食物繊維が豊富です。食物繊維はおなかのお掃除をし  
 てくれます。秋が旬のきのこは給食でいろいろな料理に  
 つか 使います。



しいたけ



しめじ



エリンギ



えのきだけ



まいたけ

お知らせ



第12回

学校給食フェア

参加費無料

事前申込み不要

～給食で楽しく学ぼう～

とき：令和5年11月11日(土) 10:00～14:00 (開場9:50)

ところ：大分スポーツ公園 レゾナックドーム 西ホワイエ ※雨天決行  
 大分市大字横尾1351番地 駐車場あり(南駐車場・西駐車場)  
※満車の場合は周辺の駐車場をご利用ください

主催：公益財団法人大分県学校給食会・大分県学校栄養士研究会  
 後援：大分県・大分県教育委員会・大分市教育委員会・大分県PTA連合会

催し物のご案内

NEW ★野菜バイキングゲーム

「お馴染しんがりこれたかな?」  
 「口に記憶の野菜味を知っているかな?」  
 色々の料理カードを組み合わせ  
 すぐさま脳力を試してみよう!

★差湯せ体験

大きな湯気の蒸を上げて実際に湯を注ぎ  
 温度体験しよう!

★豆つまみゲーム

お箸を持って豆をお皿に集めてみよう!  
 給食内の付録の豆を落とすことか  
 できるかな?  
 お箸が上手に使えるかな?

NEW スタンプラリーで

雑品をゲットしちゃおう☆多

各コナスタンプを集めて  
 ガラポンにチャレンジしよう!  
 どんな景品が当たるかは楽しみに!

★トラック乗車体験

実際にトラックに乗っているトラックに  
 乗ってみよう!

★食育シアター

楽しいお話がはじまり  
 食育についてのお話をしたりしますか  
 二話目として学んでみませんか?  
 ぜひ、お楽しみに!

【上演時間】計4回2演目各2回実施  
 ①10:45～ ②11:30～  
 ③12:20～ ④13:05～

★魚つりゲーム

まどまどせにえんじの魚釣りゲーム!  
 笑顔を壊れる魚(カード)を釣ってみよう!  
 フリッパがどの魚が釣れるかな?  
 自分で!お楽しみ!

～開会行事のタイムテーブル～

9:50 開場  
 10:00 開会行事  
【レシビコンクール表彰式】  
 10:20頃 ゲームコーナーオープン!  
※状況により、時間が前後する場合がございます。  
 ご了承ください。

レシビコンクール表彰式

県内の伊勢牛産肉産地を顕彰した  
 【大分県の産肉を使った給食メニュー】の  
 レシビコンクールの表彰式を行います。

NEW  
 ◎中分県産国産パン(製造元による、パン等の製造や  
 毛布産物の販売もありません!)  
 ◎大分県産農産物組合より  
 牛乳の提供も実施いたします!

マイバッグをお持ちください!

※景品は数に限りがあります。  
 ご了承ください。

詳しくは、給食室・各学部に掲示しています。