

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、コロナウイルス(ま)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)い給食(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です。

子ども(こ)が大(だい)好(す)きなポテトフライ(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(た)です。タラ(た)はベーキングパウダー(い)と粉(こな)で衣(つく)を作りサクサク(しよくかん)の食感(い)感、ポテトフライ(い)はホクホク(い)です。いろど(いろど)彩(さい)りに枝豆(えだまめ)も揚(あ)げました。野菜(やさい)た(た)っぷり(あ)のトン(ぶたにく)ト(ぶたにく)ロ(ぶたにく)リ(ぶたにく)ン(ぶたにく)ス(ぶたにく)ー(ぶたにく)プ(ぶたにく) (でん(ぶん)粉(ふん)でとろみ(さむ)をつけた(きせつ)ス(から)ー(さむ)プ(きせつ)も寒(か)い季(き)節(せつ)に体(からだ)の温(あた)まるメ(あ)ニ(あ)ュー(あ)です。

サクホク・トントロリン(かん)を感(かん)じてみ(み)てく(く)だ(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。



# お知らせ

## 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



### 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

「お野菜、しっかり食べたかな?」  
 「口に送った野菜の種類を知っているかな?」  
 など、お野菜カードを組み合わせ  
 ずてきな遊びを考えてみよう!

#### ★差漕ぎ体験

大きな紙の漕ぎを巻いて実際に漕ぎを体験しよう!

#### ★豆つまみゲーム

お箸を使って豆をお皿につまんでみよう!  
 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  
 二階が壁として学んでみませんか?  
 ぜひ、おこしください!

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

#### ～開会行事のタイムテーブル～

9:50 開場  
 10:00 開会行事  
【レゾナックドーム裏庭式】  
 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。

#### ★レゾナックドーム表彰式

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  
 レゾナックドームの表彰式を行います。

#### NEW

①中分県産伊勢牛(伊勢牛産肉)による、パン等の配合や  
 毛羽産物の販売もありません!  
 ②大分県産農業協同組合より  
 牛乳の提供も実施いたします!

マイバックをお持ちください!

※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。