

1月予定献立表(B)

大分市学校給食西部共同調理場

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	中学校 三年生まで	中学校 たんばく質
8	水	わかめごはん		具だくさんみそ汁 帯広の肉じゃが	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖 片栗粉	牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	人参 玉ねぎ 大根 ねぎ	721	24.5
9	木	コッペパン		キムチ入り卵スープ 鶏肉レバーの甘辛煮	コッペパン 片栗粉 サラダ油 砂糖	牛乳 卵 高野豆腐 豆腐 かまぼこ わかめ 鶏肉 鶏レバー	えのきたけ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ねぎ キムチ	756	39.1
10	金	ごはん		冬野菜カレー 海藻サラダ	ごはん 里芋 サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ	人参 大根 白ネギ 玉ねぎ アロカ にんにく しょうが りんごビュレ かぼす キャベツ	675	27.6
14	火	コッペパン		里芋とかぶのクリーム煮 グリーンサラダ 大豆チョコ(パンにぬる用)	コッペパン 小麦粉 バター 砂糖 里芋 オリーブ油 大豆チョコ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 生クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ かぶ グリーンピース アロカ キャベツ えだまめ コーン	817	30.4
15	水	ごはん		クッパ チャブチ	ごはん ごま油 サラダ油 砂糖 春雨 ごま	牛乳 豚肉 卵 わかめ	人参 もやし 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ キムチ しょうが にんにく しめじ キャベツ には	706	29.6
16	木	米粉パン		肉団子と白菜のスープ 白玉ぜんざい	米粉パン じゃがいも 白玉餅 小豆 砂糖	牛乳 肉団子(鶏肉・豚肉) 豆腐	干しいたけ 人参 白菜 小松菜 白ネギ しょうが	751	34.7
17	金	ごはん		みぞれ汁 いわしのかば焼き風	ごはん サラダ油 砂糖 ごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 豆腐 うずら卵 いわし	しょうが えのきたけ 干しいたけ 人参 白菜 白ネギ チンゲン菜 大根	741	30.8
20	月	ごはん		豚汁 さばのタンドリー風 なばっぴーあえ	ごはん 里芋 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さば ヨーグルト	人参 ごぼう 白菜 大根 ねぎ キャベツ ほうれん草 干しいたけ	803	34.1
21	火	ミルクパン		スコッチブロス風スープ アーモンドいりこ	ミルクパン 麦 サラダ油 アーモンド 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 いりこ	玉ねぎ 人参 キャベツ 白ねぎ パセリ	777	35.9
22	水	ごはん		のっぺい汁 三色そばろ(えだまめ)	ごはん 里芋 片栗粉 サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 卵	人参 こんにゃく 干しいたけ 大根 ごぼう 小松菜 白ネギ しょうが えだまめ	743	32.6
23	木	黒砂糖パン		ポークビーンズ フルーツのミルクあえ	黒砂糖パン サラダ油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 脱脂粉乳	えだまめ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく トマトジュース もも みかん りんご	806	34.8
24	金	ごはん		マーボー大根 白いんげんとポテトのサラダ	ごはん サラダ油 片栗粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	牛乳 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 みそ 白いんげん豆 ロースハム	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 きゅうり	775	33.9
27	月	ごはん		もずくスープ チキン南蛮 タルタルソース(卵なし)	ごはん サラダ油 片栗粉 砂糖 タルタルソース(卵なし)	牛乳 豚肉 もずく 卵 鶏肉	干しいたけ 玉ねぎ 人参 えのきたけ には	741	33.4
28	火	背割りコッペパン		白花生のポタージュ ウインナーのケチャップかけ キャベツソテー(パン用)	コッペパン サラダ油 じゃがいも 砂糖	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 ウインナー	玉ねぎ キャベツ 人参	790	29.4
29	水	玄米ごはん		けんちん汁 いわしのうめみそ煮 たくあんのごま炒め	ごはん もち玄米 サラダ油 里芋 ごま	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ いわし みそ	人参 大根 ごぼう 白菜 干しいたけ ねぎ たくあん	678	30.6
30	木	コッペパン		カレーうどん 小松菜と雑穀のソテー	コッペパン うどん サラダ油 雑穀 砂糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ ベーコン ひじき	しめじ 玉ねぎ 白ネギ 人参 小松菜 コーン 干しいたけ	717	28.6
31	金	ごはん		クロメの味噌汁 とり天・ボン酢 はちみつゆずゼリー	ごはん 里芋 サラダ油 てんぷら粉 ゆずゼリー(砂糖)	牛乳 くろめ 厚揚げ みそ 鶏肉	えのきたけ 人参 白菜 ねぎ にんにく しょうが ゆずゼリー(ゆず果汁)	778	31.6

*都合により献立を変更することがあります。
*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。
*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。



*1月は、小学6年生と中学3年生のリクエストメニューを献立にとりいれました。
♥マークがリクエストメニューです。
献立の都合で、リクエストが多かった上位5位のメニューだけをとりいれています。



給食ひろば

1月の給食目標

『感謝して食べよう』

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間

がはじまりま〜す!

かっごうきゅうしょく
学校給食の移り変わりを見てみよう!

めいじねん 明治22年	せんごしやうわ 戦後(昭和20~30年代)	げんざい 現在
しりつちゆうあいしやうがっこう 私立忠愛小学校で 提供されたとき の給食。	しえんぶつし 支援物資の脱脂粉乳 や缶詰、小麦粉など を使った給食。	ちいき 地域でとれる旬の食材を取り入 れ、郷土料理や行事食、世界の料 理など、食育の教材となる給食。

おせち料理3択クイズ

Q1 おせち料理は大晦日までにつくられますが、それはなぜでしょう?

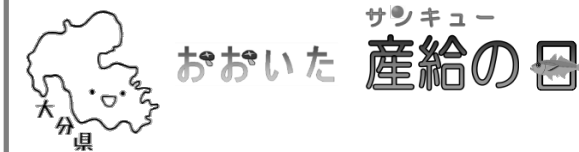
- ①正月に火を使わない
- ②正月に遊びに行ける
- ③正月はお店が休みだから

答え①：火は神様を表す聖なるものなのでなるべく火を使わないという考えと、作り置きすることで女性たちを休ませるという意味もあるそうです。

Q2 次のうち、料理と意味の組み合わせが正しいのは?

- ①だて巻き=知識
- ②黒豆=子だくさん
- ③栗きんとん=収穫

答え①：だて巻きを巻物(書物)に見立てている。黒豆はまめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように、栗きんとんは財産がたまるようにという意味。



今月の食材は...「くろめ」

A: 29日(水) B: 31日(金)

ごはん・とりてん・クロメのみそ汁・
はちみつゆずゼリー・牛乳

さばのタンドリー風

〈材料〉

サバ切り身...1切れ
ヨーグルト...10g
カレー粉...0.8g
ケチャップ...7g
ウスターソース...2g
濃口醤油...1.5g

〈作り方〉

- ① たれを合わせ、さばを漬け込む。
 - ② 200℃ 15分 程度焼く。
- *給食ではスチームオープンで焼きますが、フライパンで蒸し焼きでもOKです。