

1月予定献立表(A)

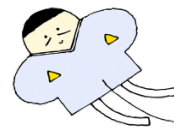
大分市学校給食西部共同調理場

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のえるもとになる食品	エネルギー 小学校 中学校	たんぱく質 小学校 中学校
8	水	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 アロカシー にんにく しょうが りんごビュレ かぼす キャベツ	555 675	23.7 27.6
9	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 マツタケ にんにく トマトジュース もも みかん りんご	615 806	28.1 34.8
10	金	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	588 721	20.6 24.5
14	火	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	573 751	26.5 34.7
15	水	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	622 741	27.6 30.8
16	木	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 アロカシー キャベツ えだまめ コーン	648 817	24.1 30.4
17	金	ごはん		クッパ チャプチェ	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 にはら	576 706	25.3 29.6
20	月	ごはん		のっぺい汁 三色そぼろ(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	607 743	27.7 32.6
21	火	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	584 756	31.4 39.1
22	水	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	686 803	30.8 34.1
23	木	背割り コッペ パン		白花豆のポタージュ 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 ウイナー	玉ねぎ キャベツ 人参	629 790	24.4 29.4
24	金	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 にはら	606 741	28.4 33.4
27	月	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	571 678	27.5 30.6
28	火	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	547 717	22.5 28.6
29	水	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)	643 778	27.2 31.6
30	木	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	590 777	28.6 35.9
31	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	634 775	28.9 33.9

*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、かにを含む)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 こん かつ こん ぎゅう しょく しゅう かん
全国学校給食週間

がはじまりま〜す!

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 しょうわ ねんだい 戦後(昭和20~30年代)	げんざい 現在
しりつちゅうあいしょうがっこう 私立忠愛小学校で 提供されたとき の給食。	しえんぶつし だつ しふんにゅう 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?

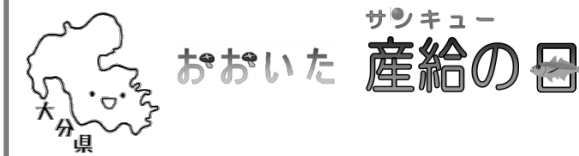
- ①正月に火を使わない
- ②正月に遊びに行ける
- ③正月はお店が休みだから

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ブ
ンで焼きますが、フライパンで蒸
し焼きでもOKです。