

2024年度 4月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	黄色の食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルゲン 28品目	<4月のテーマ> じゅんぴやかたづけを しようにしよう
9 火	ごはん		こめ			新しい学年のスタートは緊張しますね。心と体が落ちつくように、睡眠と朝ごはんをじゅうぶんにとって登校しましょう。 
	かきたまコンスープ	かまぼこ,とうふ,わかめ,たまご	じゃがいも,でんぶん	えのきたけ,コーン	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	ホイコーロー	ぶたにく,みそ	あぶら,さとう,でんぶん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,ピーマン,あかピーマン	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
10 水	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			小学校は今日から給食が始まります。じゅんぴや片付けのしかた、食べる時のマナーなど、毎日くりかえして身につけていきましょう。
	まーぼーとうふ あっさり麻婆豆腐	とりにく,とうふ,だいずミート,みそ	あぶら,さとう,でんぶん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	こうみいた もやしの香味炒め	しらすぼし,かつおぶし	あぶら,さとう,ごまあぶら	あかピーマン,もやし,こまつな	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
11 木	ごはん		こめ			サケにパン粉をまぶして、オーブンで色よく焼きます。家では、油をしいたフライパンでこんがり焼くと、手早くおいしくできます。 
	じゃがいもと あつあつ 厚揚げのうま煮	とりにく,あつあげ	あぶら,じゃがいも,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,こんにやく,きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉	
	さけ 鮭のパン粉焼き	サケ,あおのり	こむぎこ,パンこ,あぶら	にんにく	小麦 さけ 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
12 金	ごはん		こめ			<カミカミメニュー> ごぼうやこんにやくに、牛肉のうまみがしみこんだ煮物です。よくかんで味わっていただきます。
	しる みそ汁	あぶらあげ,わかめ,みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	大豆	
	ぎゅうにく 牛肉のしぐれ煮	ぎゅうにく,ちくわ	あぶら,さとう	しょうが,ごぼう,こんにやく,にんじん,いんげん	小麦 牛肉 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
15 月	すく 少なめごはん		こめ			ハンカチを持ってきていますか?ハンドソープで洗って、ハンカチでふくところまでが手洗いです。きれいな手で気持ちよく給食の準備をしましょう。
	トマトソースのペンネ	ぎゅうにく,ぶたにく,ぶたレバー,ゼラチン	あぶら,さとう,ペンネ,オリーブオイル	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン	小麦 牛肉 豚肉 ゼラチン	
	こまつな 小松菜のソテー	ベーコン,しらすぼし	あぶら	こまつな,もやし	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
16 火	コッペパン		コッペパン		小麦 乳	今年から給食のパン屋さんか変わったため、火曜日がパンの日になります。コッペパンは、ほんのり塩味。よくかむと、そのおいしさがわかります。 
	クリームシチュー	ベーコン,とりにく,とうにゅう,ぎゅうにゅう,チーズ	あぶら,じゃがいも,こめこ	たまねぎ,にんじん,えだまめ	乳 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	カリフラワーの カレーソテー	ツナ	あぶら,さとう	カリフラワー,コーン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
17 水	ごはん		こめ			<入学・進級祝い> 新しい学年になり、はりきっていることでしょう。今日は、みなさんの入学・進級をお祝いする献立です。 
	はるやさい 春野菜のコンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,コーン,キャベツ,アスパラガス	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	に 煮込みハンバーグ	とりにく,ぶたにく	パンこ,あぶら,さとう	たまねぎ,しめじ,にんじん,いんげん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	いわ お祝いゼリー		いちごゼリー		大豆	
18 木	たけのこ 筍ごはん	とりにく,あぶらあげ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	たけのこ,にんじん,いんげん	小麦 大豆 鶏肉	春を代表する食べ物、たけのこ。1日に1メートルのびることもあるそうです。みなさんもぐんぐん成長するように、よく食べよく運動しぐっすり眠りましょう。
	じり つみれ汁	さかなとやさいのだんご,とうふ		たまねぎ,にんじん,えのきたけ,こまつな,ねぎ	小麦 大豆 やまいも	
	かぼちゃサンドフライ	ぶたにく	パンこ,こむぎこ,あぶら	かぼちゃ,たまねぎ	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
19 金	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			<ミヤちゃんデー> 団子汁は大分県に昔から伝わる郷土料理です。お米があまりとれない時代に、小麦粉をねって作った団子を汁にいれて、おなかをみたしていました。
	だんご 団子汁	とりにく,あぶらあげ,みそ	じゃがいも,やせうま	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	ツナそばろ丼	ツナ,たまご	あぶら,さとう	しょうが,にんじん,きぬさやえんどう	小麦 卵 大豆	
	かぼすヨーグルト 	かぼすヨーグルト			乳 ゼラチン	
	牛乳	ぎゅうにゅう				

日	献立名	あかの食品 体を作る	黄色の食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルゲン 28品目	<4月のテーマ> じゅんぴやかたづけを じょうずにしよう
22月	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			麦ごはんは、玖珠町でとれた「もち麦」を入れてあります。九重町の子どもたちにたくさん食べてもらいたいと、4月に使う25kgをプレゼントしていただきました。
	カレー	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,いんげん	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	フルーツゼリー		りんごゼリー, みかんゼリー, さとう	みかん,もも,りんご,レモン	もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
23火	ごはん		こめ			煮物の味つけに、梅干しを少し入れています。梅の味や香りがするが、たしかめてみましょう。 
	みそ汁	あぶらあげ,わかめ,みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,えのきたけ,ねぎ	大豆	
	とり 鶏とがんもの梅風味煮	とりにく,がんもどき	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,うめぼし,きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
24水	ごはん		こめ			<うましおメニュー> 無限(むげん)キャベツは、マヨネーズやごま油を使って、塩分ひかえめでもおいしい味にしています。やさいが苦手な人でも、もりもり食べられます。 
	すまし汁	わかめ,とうふ		たまねぎ,だいこん,にんじん,こまつな,ねぎ	小麦 大豆	
	ホキの天玉揚げ	ホキ,あおさ	こむぎこ,あぶら		小麦 大豆	
	無限キャベツ	ツナ	マヨネーズ,ふたレッシング,ごまあぶら	キャベツ	牛肉 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
25木	ごはん		こめ			<おおいた和牛の日> 給食に出る牛肉はすべて「おおいた和牛」です。今日は、とれたてのたまねぎやじゃがいもと合わせておいしい肉じゃがを作ります。
	肉じゃが	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,きぬさやえんどう	小麦 牛肉 大豆	
	炒めごまあえ	ちりめん,ツナ	あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	にんじん,こまつな,もやし	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
26金	ごはん		こめ			4時間目が終わったら、当番の人はすばやく準備にとりかかりましょう。ほかの人は、手を洗って静かに待ちましょう。そうすると、食べる時間がじゅうぶんとれます。 
	高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ,たまご,とりにく	あぶら,さとう,でんぷん	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	わかめとキャベツのじゃこ炒め	わかめ,ツナ,ちりめん	あぶら,さとう,ごまあぶら	キャベツ,コーン	小麦 大豆 ごま	
	スイートポテト		スイートポテト		大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
30火	ごはん		こめ			トマト味のスープに、たまごとたまねぎが入っています。とれたてのみずみずしい新たまねぎが食べられるのは、今だけ。季節のものを食べると体がよこびます。 
	たまたまトマトスープ	ベーコン,たまご	でんぷん	たまねぎ,トマト,にら	小麦 卵 牛肉 大豆 豚肉	
	サーモンフライ	サケ	パンこ,こむぎこ,あぶら		小麦 さけ 大豆	
	コールスローサラダ	ツナ	キャベツ,にんじん,きゅうり,フレンチドレッシング			
	タルタルソース		タルタル,ふうソース		大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう				

ご入学・ご進級おめでとうございます

今年も給食を通して「食」についてたくさん学びましょう

ふるさとの食を学ぶ

ミヤちゃんデー (毎月19日頃)

郷土料理や地場産物を出す日です。ミヤちゃんマークがついたものは町産品や県産品。購入費用を九重町からいただいています(給食内容充実事業)。



おおいた和牛の日

給食の牛肉はすべて「おおいた和牛」です。味わっていただきましょう。



体にいい食べ方を学ぶ

カミカミメニュー

よくかむと
いいこといっぱい。



脳が元気に

うましおメニュー

工夫して
おいしく減塩。



かぼす だし 調味料