

2021年度 1月 こんだてひょう 九重町学校給食センター

*3学期は中学3年生のリクエストをもとに献立を立てています。★がリクエストメニューです。

リクエストTOP5... ①揚げパン ②トリニータ丼/ポテトサラダ ③焼きそば ④赤魚のごまだれ/ビビンバ ⑤キムチ鍋

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈1月のテーマ〉 かんしゃして たべよう
11 火	ごはん		こめ			3学期のはじまりです。寒さが本格的になり、体調をくずしやすい時期。「ぐっすり睡眠、しっかり朝ごはん」で、自分の健康を守りましょう。 
	肉じゃが★	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,こんにやく,にんじん,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,ほうれんそう,もやし	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
12 水	とりめし★	とりにく	こめ,むぎ,あぶら,さとう	ごぼう,ほししいたけ,にんじん	小麦 大豆 鶏肉	かぼちゃサンドフライは、昔から人気があるコロッケです。コロッケをうまく揚げると、油の温度が下がらないようにすること、コロッケ同士が触れ合わないよう間をあけることです。
	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	
	かぼちゃサンドフライ★	ぶたにく	パンこ,こむぎ,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			乳	
13 木	ごはん		こめ			〈お正月〉 具雑煮は長崎県の郷土料理。島原の乱で戦う農民たちを支えた、具だくさんのお雑煮です。「めでたい」ものとして食べられるタイは、佐伯市で育てられたものです。 
	具雑煮	とりにく	もち	だいこん,にんじん,はくさい,ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉	
	鯛の塩焼き	タイ	油			
	ひじきのり	ひじき,のり	さとう		小麦 大豆	
14 金	ごはん		こめ,むぎ			カレーは中学3年生のリクエストメニューではありません。リクエストがなくても出すので、アンケートに入れなかったからです。中3のみなさんは、2月、3月もカレーが食べられます。
	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 豚肉	
	フルーツポンチ			みかん,もも,りんご,レモン	もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
17 月	ごはん		こめ			月曜日です。給食当番は自分の仕事を確認して、準備におかきましょう。テキパキ準備をすれば、給食があたかいうちに食べられます。 
	ポトフ	チキンウィンナー	じゃがいも	にんじん,だいこん,キャベツ,ブロッコリー	牛肉 大豆 鶏肉	
	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	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
18 火	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 野菜を炒めると水分がたくさん出てきます。これをすくって捨てることで、少ない調味料でもしっかり味付けすることが出来ます。ごま油でいい香りをつけるのもポイントです。 
	高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ,たまご	あぶら,さとう,でんぷん	たまねぎ,にんじん,こんにやく,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	
19 水	ごはん		こめ			家庭科の授業「一食分の献立を考えよう」で、野上小6年生の児童が立てた献立です。まずは食べる人の好み、そしてバランスのとれた食事にするため、5つの栄養素がそろったよう食品を選びました。 
	人参とろろ中華スープ	かまぼこ,たまご	でんぷん	たまねぎ,にんじん,えのきたけ	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	からあげ	とりにく	でんぷん,あぶら	しょうが	小麦 大豆 鶏肉	
	無限キャベツ	ツナ	マヨネーズ,ふうど,レタス,ごまあぶら	キャベツ	牛肉 大豆 ごま	
20 木	黒砂糖パン★		くろざとうパン		小麦 乳	水が冷たい時期ですが、給食の前にセッケンで手洗いをしましょう。そしてハンカチでしっかり水気をふきましょ。手が荒れるのをふせぎ、アルコール消毒の効果も上がります。 
	冬野菜のシチュー★	ぶたにく,とうにゅう,ぎゅうにゅう,チーズ	あぶら,さといも,こめこ	たまねぎ,にんじん,だいこん,はくさい	乳 牛肉 大豆 豚肉	
	カリフラワーのカレーソーテー	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			乳	

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈1月のテーマ〉 かんしゃして たべよう
21 金	ごはん		こめ			さとうと水を煮つめて作る べっこうあめ。加熱する 時間によって、黄色や茶 色のものができます。果 物にからめればフルーツ あめ。簡単なのでお家で 作ってみませんか？
	だいこん 大根といかのべっこう煮	とりにく、ちくわ、いか	あぶら、さとう	しょうが、にんじん、だいこん こんにゃく、いんげん	小麦 いか 大豆 鶏肉	
	いわしのおかか煮	いわし、かつおぶし	さとう		小麦 大豆	
24 月	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	今週は全国学校給食週 間。九重町では「おおい い おおい ウィーク」と して、大分県のおいしいも のを出します。今日は パーネット牧場の豊後牛 でチャプチェを作ります。
	ごはん		こめ			
	ビーフンスープ	かまぼこ	じゃがいも、さとう、 ビーフン	にんじん、もやし、こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	チャプチェ★	ぎゅうにく	あぶら、さとう、はるさめ ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、にんじん ほししいたけ、たけのこ	小麦 牛肉 大豆 ごま	
25 火	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	給食のとうふや油揚げ は、恵良の矢野とうふ、さ んから買っています。麻婆 豆腐にする時は、とうふを 一度ゆでてから使うと、 形がくずれにくく、味がよ くからみます。 
	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			
	まいぼー豆腐 麻婆豆腐★	ぶたにく、とうふ だいずミート、みそ	あぶら、さとう、 でんぷん、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	
	もやしの香味炒め	しらすぼし、かつおぶし だいずフレーク	あぶら、さとう、 ごまあぶら	赤ピーマン、もやし、こまつな	小麦 大豆 ごま	
26 水	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	〈カミカミメニュー〉 小さく切った油あげを入 れるので「こぎつね」うど んです。甘からく煮た油 あげは、ごはんにもうどん にも合いますね。 
	ごはん(少)		こめ			
	こぎつねうどん★	あぶらあげ、とりにく	さとう、うどん	たまねぎ、にんじん こまつな、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	ごぼうの キーマカレー炒め	ぶたにく、 ひよこめめ、レンズ 豆	あぶら、むぎ	にんにく、しょうが、 ごぼう、グリーンピース	小麦 大豆 豚肉	
27 木	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	〈ミヤちゃんデー〉 にわとり汁は、玖珠郡に 伝わる郷土料理です。だ いじなお客様をもてなす 時に、家で飼っているに わとりや野菜で作るごち そうでした。関アジは、大 分県のおいしい魚として 全国的に 有名です。 
	ごはん		こめ			
	にわとり汁	とりにく	あぶら、さとう、さといも	ごぼう、たまねぎ、 にんじんこんにゃく、 ほししいたけ、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	せき 関アジフライ	アジ	あぶら、こむぎこ、 パンこ		小麦 大豆	
	ソース				小麦 大豆 豚肉 りんご	
	かぼすヨーグルト	かぼすヨーグルト			乳 ゼラチン	
28 金	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	〈カミカミメニュー〉 和風の煮物にすることが 多い茎わかめ。今日は中 華風の味付けにします。 ごはんと一緒によくかん で食べましょう。 
	ごはん		こめ			
	ぶたにく 豚肉とじゃがいもの ごまみそ煮	ぶたにく、みそ	あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま	にんじん、こんにゃく、 たまねぎ、ぬさやえんどう	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	くき 茎わかめの中華炒め	ツナ、くきわかめ	あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんにく、 たけのこ、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
31 月	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	昔の中国で、おきさき様 が「まるで宝物をたくさん 集めて作ったようにおい しい」と言ったことから、 八宝菜という名前になっ たそうです。料理を作った 人は、とてもほこらしい気 持ちになったでしょうね。
	ごはん		こめ			
	はっぽうさい 八宝菜★	ぶたにく、いか、えび、 うずらたまご	あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、きくらげ たけのこ、キャベツ、もやし	小麦 卵 いか えび 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	やさい 野菜シューマイ	たら	シューマイのかわ	たまねぎ、えだまめ、にんじん とうもろこし、エリンギ、しめじ	小麦 大豆 豚肉	
31 月	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

全国学校給食週間(24～30日)

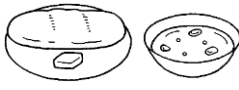
～給食の歴史をふりかえってみよう～

明治22年



お弁当を持ってこれない
子どもたちに、昼食を作って
出したのが給食の始まりです。

戦後



栄養不足の子どもたちのために
外国からの助けを受けて、給食が
作られました。

現在



栄養補給に加え、食べながら学ぶ
教材としての役割を担っています。