

2021年度 2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。

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	〈2月のテーマ〉 いろいろなものを たべよう
1 火	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ごぼうやにんじんは根っこ を食べる野菜、はくさいや ほうれんそうは葉っぱを 食べる野菜。どちらも 食べると体が 喜びます。 
	ぶたにく 豚肉とごぼうのみそ煮	ぶたにく、みそ、 だいず、ちくわ	あぶら、さとう	ごぼう、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 豚肉	
	はくさい 白菜の煮びたし	しらすばし、あぶらあげ かつおぶし	さとう	はくさい、ほうれんそう	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
2 水	ごはん		こめ			トリニータ丼は大分市の 学校給食で出されたの がはじまりです。大分で たくさん作られているニラ ととり肉を使い、大分を 応援する思いが詰まった 料理です。
	はるさめスープ	かにふうみかまぼこ	じゃがいも、はるさめ	たまねぎ、にんじん、 たけのこ、キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	トリニータ丼★	とりにく	でんぷん、あぶら、 さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にら	小麦 大豆 鶏肉 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
3 木	ごはん		こめ			〈節分〉 節分には、オニが苦手な 豆をまいたり、ひいらぎの 枝にイワシの頭をさして 玄関に飾ったりして、病氣 や わざわいがないうよう祈 ります。 
	ぶたじる 豚汁★	ぶたにく、あぶらあげ みそ	じゃがいも	ごぼう、たまねぎ、にんじん ほししいたけ、こんにやく ねぎ	大豆 豚肉	
	いわしのうめ いわしの梅煮	いわし	さとう	うめぼし	小麦 大豆	
	せつぶんまめ 節分豆	せつぶんまめ			大豆	
4 金	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 トマトにはグルタミン酸と いううまみ成分が多く含 まれます。このうまみが ギュッと詰まったケチャッ プを味つけに使うと、おい しく減塩できます。
	や 焼きそば★	ぶたにく、ちくわ ゼラチン、あおのり	あぶら、やきそば	たまねぎ、にんじん もやし、キャベツ、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 もも りんご ゼラチン	
	しお うま塩ひじき	ツナ、だいず、ひじき	あぶら、さとう	にんじん、いんげん	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
7 月	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			月曜の朝がきついのは、 時差ボケのせいかもしれ ません。休日に朝ねぼう しすぎて睡眠のリズムがく ずれた状態です。休日の 朝ねぼうは1時間くらい にしておきましょう。
	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	
8 火	ごはん		こめ			魚は姫島でとれたハマチ です。姫島は、国東半島 の北にあります。きれいな 海でとれる、くるまえび、 たこ、タイなどの海の幸が 有名です。 
	いもじる 芋煮汁	ぶたにく	さといも	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほししいたけ、はくさい	小麦 大豆 豚肉	
	ハマチのソース煮	ハマチ	さとう	しょうが	小麦 大豆	
	あじ しそ味ひじき	しそあじひじき			小麦 大豆	
9 水	ゆかりごはん★		こめ	ゆかり		給食の卵焼きはオーブン で焼いています。画用紙 2枚分ほどの大きな卵焼 きを作り、包丁で上手に 切り分けていきます。 
	いしかりじる 石狩汁	さけボール、わかめ、 みそ	じゃがいも	にんじん、だいこん、ねぎ	さけ 大豆	
	ごもくたまご 五目卵焼き★	ぶたにく、おから、 たまご	あぶら、さとう	にら、たまねぎ、にんじん	小麦 卵 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
10 木	あげパン★	きなこ	コッペパン、あぶら、 さとう		小麦 乳 大豆	揚げパンは、中学3年生 のリクエストが一番多 かったメニューです。大人 になって、なつかしく思い 返すこともあるでしょう。 10年後、20年後、みなさ んはどこでどうしているで しょうね。
	ミネストローネ★	ベーコン、だいず	あぶら、じゃがいも、 マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、キャベツ、パセリ	小麦 乳 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	カリフラワーのソテー	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			乳	
14 月	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 茎わかめやこんにやくが 入った煮物で、かむ力を つけましょう。中学3年生 のリクエストが意外と多 く、うれしく思いました。
	たまご やさい うずら卵と野菜の照り煮	とりにく、かんもどき、 うずらたまご	あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま、でんぷん	たまねぎ、にんじん、 いんげん	小麦 卵 大豆 鶏肉 ごま	
	き 茎わかめの炒め煮★	ツナ、くきわかめ、 あぶらあげ	あぶら、さとう	にんじん、こんにやく	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 E初キ-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	〈2月のテーマ〉 いろいろなものを たべよう
15 火	ごはん(少)		こめ			めん類だけの食事は、栄養が かたよりやすくなります。それを防ぐために、肉や野菜を入れて具だくさんにしたり、野菜のおかずをつけ加えたりしています。 
	いろど 彩りパンネ★	ぎゅうにく、ぶたにく、 だいずミート、ゼラチン	あぶら、さとう、 パンネ、オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマト、あかピーマン、きピーマン、 ピーマン	小麦 牛肉 大豆 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	
	チョコプリン		チョコプリン (乳卵なし)		大豆	
16 水	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	寒い朝はなかなか起きられ ませんね。でも学校で 元気にすごせるように、朝 ごはんをしっかり食べて 登校しましょう。市販の コンスープなどを頼る のもひとつの方法です。
	チキンライス★	とりにく	こめ、むぎ、あぶら	たまねぎ、にんじん しめじ、グリーンピース	大豆 鶏肉	
	コーンスープ★	ベーコン、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、チーズ	あぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、コーン カリフラワー、えだまめ	乳 牛肉 大豆 豚肉	
	マカロニサラダ	ツナ、しろいんげんまめ	マカロニ、 マヨネーズ、ふうドレッシング	きゅうり、キャベツ	小麦 大豆	
17 木	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	〈ミヤちゃんデー〉 玖珠郡に昔から伝わる 「子育て団子汁」。もち米 で作った団子と干しずい きを入れるのが特徴で す。おかずは、大分県産 のブリで作ったカツです。
	ごはん		こめ			
	こぞだ だんごじる 子育て団子汁	とりにく、あぶらあげ、 みそ	さといも、もち	ごぼう、だいこん、ねぎ にんじん、ほしずいき	大豆 鶏肉	
	ぶりカツ 	ぶり	こむぎこ、パンこ、あぶら		小麦 大豆	
18 金	ソース				小麦 大豆 豚肉 リンゴ	〈うましおメニュー〉 カレー粉、しょうが、にん にくで風味をつけると、塩 分ひかえめでもおいしく 食べられます。 
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
	ごはん		こめ			
	あつあ 厚揚げのカレーそばろ煮	とりにく、だいずミート、 あつあげ	あぶら、じゃがいも、 さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
21 月	きりぼしだいこん 切干大根のツナごま炒め	ツナ、ひじき	あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	きりぼしだいこん	小麦 大豆 ごま	大豆は昔から日本の食 事に欠かせないものでし た。現在では、地球の環 境をこわさず、多くの人々 の健康に役立つ食品とし て、世界でも注目されて います。今日の給食にも 大豆から作られたものが いくつかあるので探して みましょう。
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
	ごはん		こめ			
	ふわたまスープ	ベーコン、たまご、 だいずフレーク	じゃがいも	にんじん、えのきたけ、ブロッ コリー、カリフラワー、パセリ	卵 牛肉 大豆 豚肉	
22 火	チリコンカン	ぎゅうにく、ぶたにく、 だいずミート、だいず	あぶら、こめこ、 オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、 にんじん、セロリ	牛肉 大豆 豚肉	給食の前にセッケンで手 洗いしていますか？当番 の人は特に気をつけて、 みんなにきれいな 給食を 配りましょう。 
	とうにゅう 豆乳プリンタルト★		とうにゅうプリンタルト (乳卵なし)		大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
	ごはん		こめ			
24 木	キムチ鍋★	ぶたにく、みそ、とうふ	さとう、ごまあぶら	だいこん、にんじん、にら はくさいキムチ、はくさい	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ごま リンゴ ゼラチン	ごはんやみそ汁の食器を 手に持って食べています か？そうすると、こぼさず きれいに食べられます。ま た、姿勢がよくなるため、 胃での消化もしやすくな ります。 
	あかうお 赤魚のごまだれ★	あかうお	でんぷん、あぶら さとう、ごま		小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
	ごはん		こめ			
25 金	きといも 里芋のみそ汁	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ	さといも	にんじん、だいこん、なめこ えのきたけ、ねぎ	大豆	親子の食べ物といえば、 にわとりと卵。それにサケ とイクラ。ほかにどんなも のがあるでしょう。 
	うめ 梅しそチキンカツ★	とりにく	パンこ、こむぎこ、 あぶら	たまねぎ、うめぼし、しそ	小麦 大豆 鶏肉	
	ポテトのチーズ煮★	ベーコン、チーズ	あぶら、じゃがいも	たまねぎ、パセリ	乳 牛肉 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
28 月	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			韓国では、赤ちゃんを産 んだお母さんが必ず食べ るものがあります。それは わかめスープ。元気にな るようにと、わかめたっぷ りのスープを毎食のよう に食べるのだそうです。
	おやこどん 親子丼★	とりにく、こうやどうふ、 ちくわ、たまご	あぶら、さとう、 でんぷん	たまねぎ、にんじん、ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	やさいいた 野菜炒め★	ベーコン	あぶら、はるさめ	たけのこ、きくらげ、 キャベツ、もやし、にら	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
28 月	ごはん		こめ			韓国では、赤ちゃんを産 んだお母さんが必ず食べ るものがあります。それは わかめスープ。元気にな るようにと、わかめたっぷ りのスープを毎食のよう に食べるのだそうです。
	わかめのみそ汁	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、 だいこん、ねぎ	大豆	
	ビビンバ★	ぎゅうにく、たまご	あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、 たけのこ、もやし、こまつな	小麦 卵 牛肉 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	