

2022年度 1月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

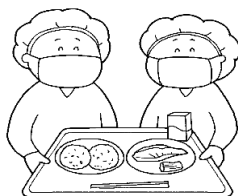
日	献立名	あかの食品 体を作る	黄色の食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルゲン 28品目	〈1月のテーマ〉 かんしゃして たべよう
10 火	ごはん		こめ			3学期がはじまりました。寒くなり体調をくずしやすい時期です。「ぐっすり睡眠、しっかり朝ごはん」で自分の体を大事にしましょう。
	にく 肉じゃが★	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも さとう	たまねぎ,にんじん こんにゃく,きぬさやえんどう	小麦 牛肉 大豆	
	ほうれんそうの ^に 煮びたし	しらすばし,あぶらあげ かつおぶし	さとう	ほうれんそう,えのきたけ	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
11 水	チャーハン★	ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,あぶら	たまねぎ,にんじん たけのこ,ねぎ	小麦 卵 牛肉 大豆 豚肉	1学期に比べて、給食当番の仕事が上手になったことでしょう。あたたかいうちに食べられるように、テキパキ準備をしましょう。
	^{ちゅうか} 中華スープ	かにふうみかまぼこ	マロニー	にんじん,だいこん えのきたけ,こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	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			乳	
12 木	ごはん		こめ			〈お正月〉 具雑煮は長崎県に伝わる郷土料理です。島原の乱で戦う農民たちを支えた、具たくさんのお雑煮です。 
	^{くそう} 具雑煮	とりにく	もち	だいこん,にんじん,はくさい えのきたけ,ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉	
	^{さけ しお} 鮭の塩こうじ焼き	サケ	オリーブオイル		さけ	
	れんこんの ^{あまずいた} 甘酢炒め	しらすばし	あぶら,さとう わふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	れんこん,にんじん	小麦 大豆	
13 金	ごはん		こめ			寒くなると外で運動する時間が減りがちです。そのぶん、家の仕事のお手伝いをしませんか？台所仕事やそうじなど、意外と体を動かすものです。
	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 大豆 豚肉 ゼラチン	
	もやしとハムのソテー	チキンハム,しらすばし	あぶら	もやし,ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉	
	りんごソースのムース		りんごソースの ムース(豆乳)		大豆 りんご ゼラチン	
16 月	ごはん		こめ			「ポトフ」はフランスの言葉で「火にかけたなべ」という意味です。大きめに切った野菜や肉を入れたあたたかいスープです。
	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	
	^{にこ} 煮込みハンバーグ★	とりにく,ぶたにく	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	
17 火	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 野菜を炒めると水分が出ます。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がつけます。ごま油で香りをつけるのもポイントです。
	^{こうやどうふ たまご} 高野豆腐の卵とじ	とりにく,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 こんにゃく,ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	わかめとキャベツの じゃこ ^{いた} 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	
18 水	ごはん		こめ			油でカリッと揚げ、甘からいタレをかけると、だいたいのはおいしく食べられます。このやり方で、苦手な食べ物にチャレンジしてみませんか？
	^{なべ} 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 りんご ゼラチン ごま	
	^{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	
19 木	^{くろざとう} 黒砂糖パン★		くろざとうパン		小麦 乳	だいこん、はくさい、さといも、カリフラワー、りんごなど、冬の食べ物をたくさん使います。自然にさからわず、その時期にとれた新鮮なものを食べると、体が喜びます。
	^{ふゆやさ} 冬野菜のシチュー	とりにく,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 鶏肉	
	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	
	りんご			りんご	りんご	
20 金	ごはん		こめ			茶色ばかりになりがち、な、おでん。人参のオレンジ、昆布の黒で、彩りを加えます。色が増えると、栄養になるものも増えます。 
	おでん	こんぶ,あつあげ うずらたまご,ちくわ	さといも	こんにゃく,だいこん にんじん	小麦 卵 大豆	
	キャベツ入り平つくね	とりにく	でんぷん,あぶら, さとう	キャベツ,しょうが	鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

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	〈1月のテーマ〉 かんしゃして たべよう
23 月	^{むぎ} 麦ごはん		こめ,むぎ			カレーは必ず毎月出すので、リクエストメニューのアンケートに入れません。1月も2月もカレーを楽しんでください。
	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	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん,りんご,もも	乳 もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
24 火	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 大分県の高級魚・関さばと、郷土料理のがめ煮です。今日から5日間は全国学校給食週間。今年のテーマは「だしのうまみを味わおう」です。今日のだしは干しいたけ。おいしいがめ煮に欠かせません。
	^に がめ煮	とりにく	あぶら,さとう, さといも	ごぼう,にんじん,たけのこ, こんにゃく,ほしいたけ, いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	^{せき} 関さばフライ 	サバ	あぶら,こむぎこ, パンこ		小麦 さば 大豆	
	ソース				小麦 大豆 豚肉 りんご	
	^{おおい} 大分っ子ヨーグルト★	ヨーグルト			乳 ゼラチン	
25 水	ごはん		こめ			かきたま汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。1つだけよりも、2つを合わせることで、より深いうまみを感じられます。  
	^{じる} かきたま汁	とうふ,たまご,わかめ	じゃがいも, でんぶん	たまねぎ,にんじん えのきたけ,ねぎ	小麦 卵 大豆	
	^{さんま} 秋刀魚のかばすれモン煮	さんま	さとう	かばす,レモン	小麦 大豆	
	^{こまつな} 小松菜のじゃこ炒め	ベーコン,ちりめん	あぶら	こまつな	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
26 木	ごはん(少)		こめ			うどんのだしは、かつおぶしと昆布、干しいたけです。味を感じるには、舌だけでなく鼻でにおいをかぐことが大切です。すぐに飲みこまず、かみながら香りを感じましょう。
	^{ごもく} 五目うどん★	とりにく	うどん	たまねぎ,ごぼう,ねぎ にんじん,ほしいたけ	小麦 大豆 鶏肉	
	^{きりぼし} 切干とひじきの煮物★	ツナ,だいず, あぶらあげ,ひじき	あぶら,さとう	きりぼしだいこん にんじん,いんげん	小麦 大豆	
	^{きゅうしよくしゅうかん} 給食週間ゼリー		はちみつゆずゼリー		もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
27 金	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 根菜がおいしい季節です。よくかんで味わいましょう。みそ汁は、煮干しをたっぷり使っただしをとっています。
	^{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,にんじん こんにゃくいんげん	小麦 牛肉 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
30 月	ごはん		こめ			今日のだしはとんこつスープ。とんこつといえぱラーメンですが、代わりにはるさめで作ります。ツルツルした食感が楽しめます。 
	^{はるさめ} とんこつ春雨	ぶたにく	あぶら,はるさめ, ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,ほしいたけ キャベツ,もやし,こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチンごま	
	^{とうふ} 豆腐バーグのあんかけ	とうふ,とりにく, ぶたにく	さとう,でんぶん, あぶら	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
31 火	ごはん		こめ			コロナ、インフルエンザ、ノロウイルスなど、いろいろな感染症がはやる時期です。食事の前は特に、ハンドソープを使って手をきれいに洗いましょう。
	^{にくだんご} 肉団子の中華風照り煮	ミートボール,みそ	あぶら,さとう, でんぶん	しょうが,たまねぎ,にんじん たけのこ,ほしいたけ ブロッコリー	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	パンサンスウ★	かにふうみかまぼこ たまご	マロニー,さとう ごまあぶら	キャベツ,きゅうり	小麦 卵 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

全国学校給食週間
「だしのうまみを味わおう」

全国学校給食週間

1月24日～30日



家族それぞれに給食の思い出があると思います。好きな献立、印象に残っているできごとなど、お家で話してみませんか？

リクエストメニュー TOP3

1 揚げ
パン

2 赤魚の
ごまだれ

3 トリニタ井

中学3年生にとって残りわずかな給食。
3学期は彼らのリクエストを多く
取り入れています。(★印のもの)

