

2022年度 2月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

※1・2月は中学3年生のリクエストを取り入れた献立にしています。★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	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	アレルギー 28品目	〈2月のテーマ〉 いろいろなものを たべよう
1 水	ごはん		こめ			大分名産のとり肉とニラをおいしく食べて、地元のサッカーチームを応援しようと考えられたのが、トリニータ丼です。 
	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	
	トリニータ丼★	とりにく	でんぶ、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	
2 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ごぼうやこんにやくをよくかんで、だえきを出しましょう。だえきは、歯の健康を守る魔法の水です。 
	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	
3 金	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、病氣やわざわいが来ないように祈ります。 
	よせなべ風スープ	つみれ、とうふ	マロニー	だいこん、にんじん、えのきたけ、はくさい、ねぎ	小麦 大豆 やまいも	
	いわし しょうがに 鰯の生姜煮	いわし	さとう	しょうが	小麦 大豆	
	せつぶんめ 節分豆	だいず	さとう		大豆	
6 月	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			ごはんには、玖珠町で作られたもち麦を入れています。丼をかきこんで食べるのではなく、よくかんで食べるためです。
	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、でんぶ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	やさしい 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 げんげ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
7 火	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			フルーツポンチは、肩まで届く長い手袋をつけて70kgのフルーツを混ぜ合わせます。冷たくて力がある、大変な作業です。 
	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	
	フルーツポンチ		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			乳	
8 水	ゆかりごはん★		こめ	ゆかり		1つの卵から1羽のにわとりが生まれます。生き物の命をつくるのに必要な栄養素のほとんどが、小さな卵の中にギュッとつまっているのです。 
	つみれ汁	じゃこボール、とうふ		だいこん、にんじん、えのきたけ、もやし、ねぎ	小麦 大豆 豚肉	
	ごもたまご 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	
	チョコクレープ★		チョコクレープ(乳・卵なし)		大豆	
9 木	あ 揚げパン★	きなこ	コッペパン、あぶら、さとう		小麦 乳 大豆	揚げパンとミネストローネに、たくさんのリクエストがありました。大豆の仲間をよこんで食べてもらえるのが、この献立のいいところです。
	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	
10 金	ごはん		こめ			大根に、いかのうまみをじっくり吸わせた煮物です。しょうゆで茶色くし、みりんでは照りをつけて「べっこう」のように仕上げます。
	だいこん 大根のいかのべっこう煮	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、こんにやく、いんげん	小麦 いか 大豆 鶏肉	
	さんま 秋刀魚のかばすレモン煮	さんま	さとう	かばす、レモン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
13 月	ごはん		こめ			4時間目が終わったら、テキパキと給食の準備をしましょう。料理があなたに、よく味わって食べてほしいと思います。
	ビーフンスープ	かまぼこ	ビーフン	だいこん、にんじん、えのきたけ、キャベツ、ねぎ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 げんげ	
	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	
	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 E補 ⁺ 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
14 火	ごはん(少)		こめ			〈うましおメニュー〉 ひじきの煮物はケ チャップのうまみを生 かした減塩メニュー。く だものや野菜をたっぷり とりとることも、減塩を手 助けします。
	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	
	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	
	りんご			りんご		
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
15 水	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			緑陽中出身の、昭和 学園高校3年生が考 えた献立です。九重町 の子どもたちを応援 する気持ちがこもって います。給食センターで の調理にも参加してく れます。
	かぼちゃのポタージュ	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、かぼちゃ 、はくさい、カリフラワー、パセリ	乳 牛肉 大豆 豚 肉	
	さけ 鮭のバターじょうゆ焼き	サケ	あぶら、 だいずマーガリン	にんにく、にんじん、しめじ、 えのきたけ、コーン	小麦 さけ 大豆	
	りんごのタルト★		りんごのタルト (乳・卵なし)		大豆 りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
16 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 穴のあいたれんこん は、先がよく見通せる ため縁起がよいとされ ています。お正月に食 べましたか？ 
	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	
	ホキフライ★	ホキ、あおさ	あぶら、こむぎこ、パンこ		小麦 大豆	
	れんこんきんぴら	しらすばし	あぶら、さとう、 わふうドレッシング	れんこん、コーン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
17 金	ごはん		こめ			寒さは体にとって大き なストレスです。3食 しっかり食べて、夜は 早めに眠って、自分の 体を大事にして、 あげましょう。 
	まいぼーどうふ 麻婆豆腐★	ぶたにく、とうふ、 だいずミート、みそ	あぶら、でんぶん さとう、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	しらすばし、 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			乳	
20 月	ごはん		こめ			茎わかめの炒め煮を リクエストしてくれた人 が多くいました。家で あまり食べないけれど 給食で好きになったと 聞くとうれしいです。
	たまご やさい て に うずら卵と野菜の照り煮	とりにく、がんもどき、 うずらたまご	あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま、でんぶん	たまねぎ、にんじん、いんげん	小麦 卵 大豆 鶏 肉 ごま	
	くさ 茎わかめの炒め煮★	ツナ、くさわかめ、 あぶらあげ	あぶら、さとう	にんじん、こんにゃく	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
21 火	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 大分県産のぶりカツと かぼすヨーグルトは、 町からいただいたお 金で買います。大分県 のおいしいものを子ど もたちに食べさせよう という取り組みです。
	じる けんちん汁	とりにく、とうふ	あぶら、じゃがいも	ごぼう、ほししいたけ、 こんにゃく、にんじん、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	ぶり 鰯カツ	ぶり	こむぎこ、パンこ、あぶら		小麦 大豆	
	かぼすヨーグルト★ 	かぼすヨーグルト			乳 ゼラチン	
	ソース				小麦 大豆 豚肉 りんご	
22 水	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
	チキンライス★	とりにく	こめ、むぎ、あぶら	しめじ、たまねぎ、にんじん グリンピース	大豆 鶏肉	給食では、ポテトサラ ダに豆をすりつぶした ものを入れたり、コー ンスープに豆乳を使っ たり、健康作りに 役立つ工夫を しています。 
	コーンスープ★	ポークハム、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	
	ポテトサラダ★	ツナ、 しろいんげんまめ	じゃがいも、 マヨネーズ、ふうどレッシング	きゅうり	大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
24 金	ごはん		こめ			里煮込みは、こっくりと 甘辛い みそ味です。 みそなどの発酵(はっ こう)食品は、腸を健 康にするパワーがあり ます。 
	さとこ 里煮込み	とりにく、だいず、 あつあげ、みそ	あぶら、さといも、 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 大豆 鶏肉	
	いた 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	
	みこ 美娘ゼリー		みこゼリー		大豆 オレンジ	
27 月	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
	ごはん		こめ			①ごはん②魚や肉の おかず③野菜の料 理。この3つをそろえれ ば、難しく考えなくても だいたいバランスのと れた食事になります。 
	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、こんにゃく、ねぎ	大豆 豚肉	
	さば うめ 鯖の梅じょうゆ焼き	さば	さとう	うめぼし	小麦 さば 大豆	
	ひじきのり	ひじき、のり	さとう		小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
28 火	ごはん		こめ			甘くておいしいさつま いも。ゆでる時にレモ ンを入れると あざや かな黄色になって、さ らにおいしそうに仕上 がります。
	すきやき風煮	ぎゅうにく、あつあげ	あぶら、さとう	ほししいたけ、ごぼう、たまねぎ、 にんじん、こんにゃく、もやし、ねぎ	小麦 牛肉 大豆	
	さつまいものレモン煮		さつまいも、さとう	レモン		
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	