

2023年度 1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	〈1月のテーマ〉 かんしゃして たべよう
9 火	ごはん		こめ			楽しい冬休みでしたか？年末やお正月は、誰と何を食べましたか？先生や友達と話してみましよう。 
	こうや豆腐、たまご 高野豆腐の卵とじ	とりにく、こうや豆腐、たまご	あぶら、さとう、でんぶん	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	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
10 水	ごはん		こめ			寒さが本格的になり、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、自分の健康を守りましよう。
	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	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	
11 木	ごはん		こめ			〈お正月〉 佐伯のぶりに塩こうじをからめてうまみを引き出します。ぶりやれんこんは、お正月に食べられる縁起物(えんぎもの)。具雑煮は長崎県の郷土料理です。
	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	
	ぶり、しおこうじや 鰯の塩焼	ぶり	オリーブオイル			
	れんこんの甘酢炒め	しらすぼし	あぶら、さとう、わふうトレッシング	れんこん、にんじん	小麦 大豆	
12 金	ごはん		こめ			人気の高いペンネ。愛彩(あいさい)ファームのパプリカで、カラフルに作ります。いろどりをよくすると、見た目も栄養もよくなります。 
	いろど 彩りペンネ★	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、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、あかピーマン、きいろピーマン、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	
	りんごゼリー		りんごゼリー		りんご	
15 月	ごはん		こめ			〈おおいと和牛の日〉 おおいと和牛をぜいたくに使った肉じゃが。給食センターの調理員さんたちが、たくさんのじゃがいもを切って、おいしく作ってくれます。
	おおいと和牛の肉じゃが★	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	
	あおな 青菜の煮びたし	しらすぼし、あぶらあげ、かつおぶし	さとう	こまつな、はくさい	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
16 火	ごはん		こめ			いも、こんにゃく、野菜などには食物せんいが多く、ひまを防いでくれます。体重が気になる人はすすんで食べましよう。
	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	
	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			乳	
17 水	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			〈カミカミメニュー〉 中学3年生のリクエストが一番多かったのが、トリニータ丼です。よくかんで味わっていただきますましよう。
	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、だいこん、はくさい、ねぎ	大豆	
	トリニータ丼★	とりにく	でんぶん、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	
18 木	くろざとう 黒砂糖パン★		くろざとうパン		小麦 乳	〈うましおメニュー〉 カレー粉を入れて炒めると、真っ白なカリフラワーがきれいな黄色にそまります。色と香りが楽しめる料理です。 
	ふゆやさい 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	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
19 金	ごはん		こめ			煮物やサラダなどいろいろな料理が楽しめる大根。今日は、いかと一緒にじっくり煮こみ、べっこう色に仕上げます。
	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 鰯の梅煮	いわし	さとう	うめぼし	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
22月	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			ハンカチを持ってきて いますか？ハンドソー プで手を洗い、ハンカ チでふくまでが手洗い です。食べる前には特 にだいじなことです。
	カレー	ぶたにく	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	
23火	ごはん		こめ			私たちが生きるために 食べているものは、もと は動物や植物の命で す。いただいた命を だにしないために、で きることはなんでしょ う。
	にくだんご ちゅうかうて に 肉団子の中華風照り煮	とりにく、ぶたにく、 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	
24水	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 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」で す。今日のだしは干し しいたけ。郷土料理の にわとり汁をおいしく してくれます。
	にわとり汁	とりにく	あぶら、さとう、さといも	ごぼう、ほししいたけ、たまね ぎ、	小麦 大豆 鶏肉	
	さば しょう 鯖の香味ソースがけ	さば	あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう	しょうが、たまねぎ、にら	小麦 さば 大豆	
	おおいだ 大分っ子ヨーグルト	ヨーグルト			乳 ゼラチン	
25木	ごはん		こめ			かきたま汁には、こん ぶとかつおぶしの2つ のだしを使います。この 2つを合わせると、より 深いうまみを感じられ ます。 
	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 秋刀魚のかばすれん煮	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	
26金	ごはん		こめ			うどんのだしは、こん ぶ、かつおぶし、干し しいたけの3つです。ど んな香りがするか、ど んな味がするか、まわ りの人と話してみましょ う。 
	ごもく 五目うどん★	とりにく	うどん	たまねぎ、ごぼう、にんじん、 ほししいたけ、ねぎ	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	
	さつまポテト		さつまポテト			
29月	ごはん		こめ			給食のみそ汁がおい しいのは、煮干しをたっ ぷり使って、じっくりだ しをとっているからです。 
	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	
	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	
30火	ごはん		こめ			今日のだしはとんこつ スープ。豚の骨をコト コ煮だしたものです。た くさんの野菜も、はるさ めといっしょにもりもり 食べられます。
	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 ごま ゼラチン	
	とうふ 豆腐バーグのあんかけ	とうふ、とりにく	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、昔からある人気メ ニューです。今年も中 学3年生から熱いリク エストをいた だきました。 
	すまし汁	とうふ、わかめ		たまねぎ、だいこん、にんじん こまつな、ねぎ	小麦 大豆	
	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	

全国学校給食週間
く今日は何のだし？

全国学校給食週間 1月24日～30日



子どもたちは給食の時間に、食品の産地や栄養について学んだり、協力して活動する力をつけたりしています。お子さんの給食の時間のようすを聞いたり、お家の方の給食の思い出を話したりしてみませんか？

