

2023年度 2月 こんだてひょう (中学校) 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	〈2月のテーマ〉 いろいろなものを たべよう
1 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ごはんとおかずを口に入れ、よくかんで混ぜ合わせて食べることを、口中調味(こうちゅうちょうみ)といいます。
	ぶたにく、みそ、 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	
	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	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
2 金	ごはん		こめ			〈節分〉 明日は節分。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關にかざったりして、病氣やわざわいがなくよう祈ります。
	よせなべ風スープ	さかなとごぼうのだんご、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	
	いわし 鰯のかぼすレモン煮	いわし	さとう	かぼす、レモン	小麦 大豆	
	せつぶんまめ 節分豆	だいず	さとう		大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
5 月	少なめごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 2月5日は「ニコニコ」笑顔の日だそうです。おいしく減塩する「うましおひじき」を食べると、体も喜びます。
	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	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
6 火	ごはん		こめ			3学期になってごはんの食べ残しが減り、うれしく思います。ごはんは、生きるためのエネルギー源、一番大切なものです。この調子でしっかり食べましょう。
	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	
	さば 鯖の香味ソースがけ	さば	こむぎこ、パンこ さとう、あぶら	たまねぎ、しょうが、にら	小麦 さば 大豆	
	ひじきのり	ひじきのり			小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
7 水	ごはん		こめ			デザートは、大分県のおいしいさつまいも、甘太(かんた)くんで作ります。レモンを入れて、香りよく、あざやかな黄色に仕上げます。
	とり 鶏すき	とりにく、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、 こんにやく、もやし、ねぎ	小麦 鶏肉 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	
8 木	あげ 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は人気の献立です。大豆をおいしく食べられるのも、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	
9 金	ごはん		こめ			野生の動物の肉をジビエといいます。今日のドライカレーには、シカとイノシシの肉を使っています。
	だいこん 大根のクリームスープ	チキンハム、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、チーズ	さといも、あぶら、こめこ	だいこん、コーン、 カリフラワー、えだまめ	乳 牛肉 大豆 鶏肉	
	ジビエのドライカレー	ぶたにく、いのししにく、 シカにく、ひよこまめ	あぶら、むぎ	にんにく、しょうが、たまねぎ ごぼう、にんじん、グリーンピース	大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
13 火	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			どんぶり物は、あまりかまわずにサラサラ食べてしまうのが困ったところ。かむ回数を増やすため、麦ごはんにしています。
	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	
14 水	ゆかりごはん★		こめ	ゆかり		つみれは、魚のすりみで作った団子です。指でつみとって汁の中に入れる(つみいれる)ことから、この名前になったそうです。
	つみれ汁	さかなとやさいのだんご、とうふ		たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、こまつな、ねぎ	小麦 大豆 やまいも	
	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	たまねぎ、にんじん、にら	小麦 卵 大豆 豚肉	
	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	〈2月のテーマ〉 いろいろなものを たべよう
15 木	ごはん		こめ			片栗粉をまぶしてカリッと揚げた赤魚に、さとうしょうゆのタレをからめます。この調理法で、苦手な物にチャレンジしてみませんか？
	キムチ鍋★ なべ	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、にはくさいキムチ、はくさい	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ごまりんご ぜうちん	
	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	
16 金	ごはん		こめ			ごはんに多くふくまれるでんぷんは、かんでいるうちにだ液によって小さく分解されます。すると、甘くおいしくなります。いつもよりたくさんかんで、ためてみましょう。
	おでん	こんぶ、あつあげ、ちくわ、うずらたまご	さといも	こんにゃく、だいこん、にんじん	小麦 卵 大豆	
	はくさい に 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	
	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	
19 月	ごはん		こめ			〈おおいた和牛の日〉 人気メニューのチャプチェ。しょうが、にんにく、ごま油、そしておおいた和牛がおいしさのひけつです。
	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 ぜうちん	
	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	
20 火	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			その手には、ウイルスがたくさんついているかもしれません。特に食事の前は、ハンドソープを使って手洗いをしっかりしましょう。
	まーぼーどうふ 麻婆豆腐★	ぶたにく、だいずミート、みそ、とうふ	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	
	こうみいた もやしの香味炒め	しらすばし、かつおぶし、だいずフレーク	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	
21 水	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 子育て団子汁は、玖珠郡に昔から伝わる郷土料理。もち米の団子と干しずいきを入れるのが特徴です。おかずは、大分県産のプリで作ったカツです。
	こそだ 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、にんじん、ほしずいき、ねぎ	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	
	かばすヨーグルト★ 	かばすヨーグルト			乳 ゼラチン	
	ソース				小麦 大豆 豚肉 リんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
22 木	チキンライス★	とりにく	こめ、むぎ、あぶら	しめじ、グリーンピース、たまねぎ、にんじん	鶏肉	牛乳は、体の栄養になる食品です。お茶や水とは役割がちがいます。中学校を卒業しても、牛乳を飲む習慣を続けてほしいと思います。
	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、レタ	きゅうり	大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
26 月	ごはん		こめ			今日の茎わかめと、みそ汁に入っているヒラヒラしたわかめは、同じものでしょうか、ちがうものでしょうか。自分で調べてみませんか？
	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、でんぷん	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	
27 火	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			給食では、なかなか生のくだものを出すことができないので、シロップづけのくだものでフルーツヨーグルトを作ります。
	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	
	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	
28 水	ごはん		こめ			野矢で育てられたやまめを、給食センターでからあげにします。骨まで食べられるようにじっくり揚げて、命をまるごといただきます。
	とうにゅう 豆乳みそ汁	あぶらあげ、わかめ、とうにゅう、とうふ、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ねぎ	大豆	
	やまめ 山女魚のからあげ	やまめ	あぶら、でんぷん		大豆	
	いわ お祝いクレープ★		いちごクレープ		大豆	
29 木	ごはん		こめ			2024÷4は？ 506です。4で割りきれぬ年がうるう年、その年の2月29日がうるう日となります。今日は、4年に1度の貴重な日ですね。
	あつあ 厚揚げのごまみそ煮	ぶたにく、あつあげ、みそ	あぶら、じゃがいも、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、きぬさやえんどう	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	もやしのおかか炒め	しらすばし、わかめ、かつおぶし	あぶら、さとう	あかピーマン、もやし	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	