

# 2024年度 1月 こんだてひょう

(小学校)  
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たてています。★がリクエストメニューです。

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 28品目	<1月のテーマ> かんしゃして たべよう
8 水	ごはん		こめ			3学期が始まりました。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、自分の体をだいにしましょう。 
	はっほうさい 八宝菜★	ぶたにく、いか、えび、うずらたまご	あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、きくらげ、たけのこ、キャベツ、もやし	小麦 卵 いか えび 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	しょうまい 焼売	とりにく、ぶたにく	シューマイのかわ	たまねぎ、しょうが、にんにく	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
9 木	ごはん		こめ			肉ばかりにかたよらず、魚を食べてほしいので、週に1回は魚のおかずを出すようにしています。ホキのフライは人気のある料理です。
	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	
	ホキフライ★	ホキ	あぶら、こむぎこ、パンこ		小麦 大豆	
	てつく 手作りかぼすゼリー★		さとう	かぼす		
牛乳	ぎゅうにゅう			乳		
10 金	ごはん		こめ			1学期に比べて、ごはんやおかずのつき方が上手になったことでしょう。まんなかが高くなるように、こんもりと盛りつけるときれいです。 
	にくだんご 肉団子の中華風照り煮	くるまふとりにくのだんご、みそ	あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しめじ、チンゲンサイ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	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	
14 火	ごはん		こめ			<うましおメニュー> もやしの炒め物にしらすぼしを入れると、いいだしが出てカルシウムもとれて一石二鳥です。
	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	
	もやし の香味炒め★	しらすぼし、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	
15 水	ごはん		こめ			今日のおかずは2つともリクエストメニューです。寒い日が続きますが、おいしいものを食べて元気に過ごしてほしいと思います。 
	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、はくさいキムチ、はくさい、にら	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	
16 木	ごはん		こめ			大根は、サラダ、煮物、汁物など、いろんな味わい方があります。今日は、べっこう色に煮込んだ大根に、いかのうまみがしみこんでいます。
	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 鰯の梅みそ煮	いわし、みそ	さとう	うめぼし	大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
17 金	ごはん		こめ			お正月におせちやお雑煮を食べましたか？今日の汁物は、韓国のおもち、トックを入れたお雑煮です。 
	かんこくふう 韓国風雑煮	ぶたにく、たまご	あぶら、トック	にんにく、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	とうふ おろしソースの豆腐バーグ	とうふ、とりにく	さとう	だいこん、たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
20 月	少なめごはん		こめ			ペンネ、スパゲティ、マカロニは、どれもパスタのなかまです。ペンネは、ペンの先のような形をしているので、この名前になったそうです。 
	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 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	
牛乳	ぎゅうにゅう			乳		
21 火	ごはん		こめ			いも、こんにゃく、やさいなどに多くふくまれる食物せんい。おなかの調子をよくしたり、ひまを防いだりするはたらきがあります。
	いも 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、こまつな、もやし	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	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 水	ごはん		こめ			シリシリは沖縄の言葉で「せん切り」という意味です。沖縄では「シリシリ器」という道具を使い、人参をどんどん切って料理するのだそうです。 
	とりにく 鶏つくねとキャベツのスープ	とりにく	さつまいも	ごぼう,たまねぎ,キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	にく 肉じゃがコロッケ★	ぎゅうにく	じゃがいも,パンこ,こむぎこ,あぶら	たまねぎ	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
	にんじん 人参シリシリ	ツナ,たまご,かつおぶし	あぶら,さとう,ごまあぶら	にんじん	小麦 卵 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
23 木	もぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			カレーは毎月かならず出すので、リクエストのアンケートには入れませんでした。1月も2月も給食のカレーを楽しんでください。 
	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	
24 金	ごはん		こめ			今日から全国学校給食週間。大分県のおいしいものをいただきます。今日のおかずは郷土料理のにわとり汁と、佐伯市のふりです。 
	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,ねぎ,たまねぎ,にんじん,こんにゃく	小麦 大豆 鶏肉	
	ぶりのしほ 鱈の塩こうじ焼き	ぶり	オリーブオイル			
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
27 月	もぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			どうぶは、恵良の矢野とうふさんのものです。寒い時期でも、朝早くから冷たい水を使っておいしいとうふを作られています。 
	まいぼーどうふ 麻婆豆腐★	ぶたにく,だいちミート,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	
	もやしとハムのソテー	チキンハム,しらすぼし	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	
28 火	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	全国学校給食週間 おいしい大分ウィーク
	ボルシチ	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも,なまクリーム	たまねぎ,にんじん,かぶ,ピーツ,トマト,キャベツ	乳 牛肉 大豆	
	カリフラワーのカレー★	ツナ	あぶら,さとう	カリフラワー,コーン	小麦 大豆	
	りんごジャム		りんごジャム		りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
29 水	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 団子汁はこのあたりに昔から伝わる郷土料理です。給食でもよく出していますが、今日の団子は、いつものとはひとあじが違います。 
	だんごじる 団子汁★	とりにく,あぶらあげ,みそ	さといも,こむぎこ	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	さんま 秋刀魚のみぞれ煮	さんま	さとう	だいこん	小麦 大豆	
	おおいた 大分っ子ヨーグルト 	ヨーグルト			乳 ゼラチン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
30 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 トリニータ丼は、大分市の学校給食で出されたのが始まりです。よくかんで味わうと、さらにおいしさアップ! 
	ふゆやさい 冬野菜のコンソメスープ	ベーコン	さといも	だいこん,にんじん,はくさい,こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	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	
31 金	ごはん		こめ			とりにくすきやきは、福岡県の郷土料理です。祭りや田植えの後などに、みんなでなべを囲んだそうです。デザートは大分のおいしいさつまいも、甘太くんで作ります。
	とりにく 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,もやし,たまねぎ,にんじん,こんにゃく,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	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	

1/24日(金)~30日(木) **全国学校給食週間**



学校給食の意義や役割についての理解を深めるため、全国で行われています。九重町では、ふるさとのおいしいものをいただく「おいしい大分ウィーク」に取り組みます。