

2024年度 2月 こんだてひょう (小学校)

★は中学3年生のリクエストメニューです。

九重町学校給食センター

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	〈2月のテーマ〉 いろいろなものを たべよう
3月	ごはん		こめ			〈節分〉 今年は2月2日が節分でした。節分には、いり豆をまいたり、ひいらぎの枝にイワシの頭をさして玄関にかざったりして、鬼を追いはらいます。 
	よせなべ ^{ふう} 風スープ	とりだんご,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 鶏肉	
	いわし ^{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 ^{せつぶんまめ} 節分豆	だいず	くろざとう		小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
4火	あ ^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多くのリクエストをいただきました。大豆の仲間をよこんで食べてもらえるのも、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	
5水	ごはん		こめ			〈おおいと和牛の日〉 チャプチェは、しょうが、にんにく、ごま油がおいしさの決め手です。大分県のおいしい牛肉で作ります。 
	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 ゼラチン	
	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	
	みかんゼリー		みかんゼリー			
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
6木	ごはん		こめ			食べる時のしせいはよいですか?顔を前に向けて、足のうらを床につけると、背中がまっすぐのびます。 
	あ ^あ つあげ ^あ のごまみそ煮 ^に	とりにく,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,たけのこ,きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉 ごま	
	もやしのおかか炒め ^{いた}	しらすぼし,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	
7金	ごはん		こめ			ジビエとは、野生の動物の肉という意味です。今日は日田市でとれたシカの肉をいただきます。 
	だい ^{だい} にん ^{にん} 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	あぶら,さとも,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	い ^い に ^に く ^く ,し ^し か ^か ,ひ ^ひ よ ^よ こ ^こ め ^め ,グ ^グ リー ^{リー} ン ^ン ビ ^ビ ー ^ー ス ^ス ,レ ^レ ン ^ン ズ ^ズ ま ^ま め ^め	あぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,ごぼう,にんじん	大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
10月	むぎ ^{むぎ} 麦ごはん		こめ,むぎ			どんぶり物は、あまりかまわずに食べてしまうのが困ったところ。かむ回数を増やすために、麦ごはんにしています。 
	おやこ ^{おやこ} どん ^{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,でんぶん	たまねぎ,にんじん,ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	やさい ^{やさい} いた ^{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,ピーマン,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	
12水	わかめごはん★	わかめ	こめ			汁物のわかめは苦手だけど、わかめごはんは大好きという声を聞きます。自分にできるやり方で、苦手なものにチャレンジしてほしいです。
	つみれ ^じ 汁	さかなとごぼうのだんご,とうふ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,はくさい	小麦 大豆	
	ごも ^{ごも} く ^く ち ^ち ま ^ま ご ^ご や ^や 五目卵焼き★	とりにく,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 鶏肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
13木	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です。もち米で作った団子と、干しずいきを入れるのが特徴です。団子のをのどにつまらせないよう、よくかんで飲みこみましょう。おかずは、佐伯市のぶりで作ったカツです。
	こ ^こ そ ^そ だ ^だ 子育て団子汁	とりにく,あぶらあげ,みそ	さとも,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 ^{ぶり} 鰯カツ	ぶり	こむぎこ,パンこ,あぶら		小麦 大豆	
	キャベツサラダ	しらすぼし	わふうドレッシング	キャベツ	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 ゼラチン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
14金	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いれた、あたたかいスープです。
	ポトフ	チキンウインナー	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 ^に こ ^こ 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	

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	〈2月のテーマ〉 いろいろなものを たべよう
17月	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 人気の高いうずら卵。つ るっと飲みこむとあぶな いので、口に入れたら まず1回かみましよう。 
	うずら ^{たまご やさい} 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	
	き ^き す ^す わ ^わ か ^か め ^め の ^{いた に} 炒め煮★	ツナ,くきわかめ, あぶらあげ	あぶら,さとう	にんじん,こんにやく	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
18火	とり ^{とり} 鶏めし★	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	家で包丁を使うことがあ りますか?みそ汁の大根 や人参は「いちよう切 り」、とりめしのごぼうは 「さががき」。それぞれの 料理に合わせた切り方 があります。
	みそ ^{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,もやし,ねぎ	大豆	
	かぼちゃサンドフライ★	ぶたにく	こむぎこ,パンこ,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	
19水	すく ^{すく} 少なめごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 トマトケチャップを使うと、 塩分ひかえめでもおいし い味になります。トマトの うまみがギュッとつまっ ているからです。 
	や ^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 り んご ほうろく	
	うま ^{うま} 塩 ^{しお} 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	
20木	ごはん		こめ			みぞれ汁には、大根おろ しを入れています。白い 大根おろしを雪に見立 てた、冬ならではの料理 です。あたたかいうちに食 べられるよう、 すばやく準備 をしましょう。 
	みぞれ ^{みぞれ} 汁	とりにく,とうふ	じゃがいも	だいこん,にんじん,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	さば ^{さば} の梅 ^{うめ} じょうゆ ^や 焼き★	さば	さとう	うめぼし	小麦 さば 大豆	
	いと ^{いと} 系 ^{けい} こんソテー	かに,ふうみかまぼこ	あぶら,さとう,ごまあぶら	こんにやく,しょうが,こまつな	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
21金	ごはん		こめ			おでんは、はじめにかつ おぶしてだしをとって、コ トコト煮込みます。具とし て「むすび昆布」を入れ るので、かつおと昆布の 「合わせだし」になり、 深いうまみを 感じられます。 
	おでん	こんぶ,がんもどき, ちくわ,あつあげ, うずらたまご	さといも	こんにやく,だいこん,にんじん	小麦 卵 大豆	
	はく ^{はく} さい ^{さい} の ^に 煮 ^に 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 ^{とう} に ^に ゅう ^{ゅう} 豆 ^{まめ} 乳 ^{ごじる} 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	
25火	むぎ ^{むぎ} 麦 ^{むぎ} ごはん		こめ,むぎ			朝ごはんを食べてきまし たか?朝いちばんの食事は、 体をあたため、脳を シャキッとさせて くれます。 
	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	
26水	ごはん		こめ			手はいろいろな物をさわ るので、ウイルスや菌が ついてしまいます。これら が口から体に入ってこ ないよう、食事の前にはハ ンドソープで手を洗いま しょう。
	しろ ^{しろ} いんげん ^{まめ} 豆 ^{ごじる} の呉汁	あぶらあげ,わかめ, しろいんげんまめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,ごぼう,ねぎ	大豆	
	にく ^{にく} だんご ^{だんご} 肉 ^{にく} 団子 ^{だんご} の和風あんがらめ	くるまふとりにくのだ んご	あぶら,さとう,でんぶん	たまねぎ,にんじん,こまつな ほししいたけ,しょうが	小麦 大豆 鶏肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
27木	チキンライス★	とりにく	こめ,むぎ,あぶら	しめじ,グリンピース, たまねぎ,にんじん	鶏肉	給食では、チキンライ スを麦を入れたり、ポテ トサラダにすりつぶした豆 を入れたり、コーンス ープに豆乳を使ったり、健 康づくりに役立つ工夫を しています。
	コーンスープ★	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,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,ふろ ^{ふろ} ド ^ド レッシング	きゅうり	大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
28金	ごはん		こめ			韓国では、赤ちゃんを産 んだお母さんがわかめ スープを食べる習慣が あります。わかめに多く 含まれるミネラルが、お 母さんと赤ちゃんの栄養 になると考えられている からです。
	わかめスープ	かまぼこ,わかめ		だいこん,にんじん, えのきたけ,ねぎ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	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	
	スイートポテト		スイートポテト(乳・卵な し)		大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	