

2月

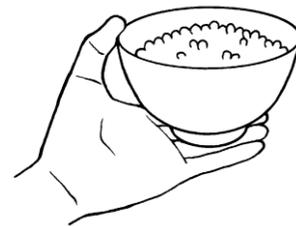
予定献立表



由布市学校給食センター

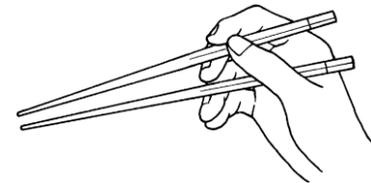
月	火	水	木	金
 *牛乳は毎日つきます。 心 血・骨・肉をつくる(赤) 太陽 エネルギーになる(黄) (^_^) 体の調子を整える(緑)	 	1 ミルクパン 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ	2 ごはん 牛乳 汁ビーフン とりにくとアーモンドの みそがらめ	3 すめし 牛乳 節分豆 白菜と肉団子のスープ 手巻き寿司の具 (かに棒・チーズ・たくあん・のり)
		牛乳 ぶたにく だいず チーズ ローズハム	牛乳 とりにく	牛乳 スライスチーズ かにぼう つくね せつぶんまめ のり
		ミルクパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごはん ビーフン アーモンド あぶら	ごはん
		にんじん たまねぎ きゅうり コーン	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ほししいたけ	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ たくあん たまねぎ
6 ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 ごまじゃこサラダ	7 ごはん 牛乳 さつまい ハンバーグの和風ソース	8 黒糖パン 牛乳 白菜のクリーム煮 とりにくのバジル焼き	9 ごはん 牛乳 中華スープ えびのチリソース煮	10 ごはん 牛乳 肉みそおでん いよかんゼリー
牛乳 とりにく ちりめん やきふた	牛乳 とりにく あぶらあげ ハンバーグ	牛乳 ベーコン 粉チーズ とりにく	牛乳 ぶたにく えびフリッター とうふ	牛乳 こんぶ うずらたまご やさいボール とりにく あつあげ
ごはん さといも ごま	ごはん さつまいも	こくとうパン じゃがいも バター	ごはん はるさめ あぶら	ごはん さといも
にんじん たまねぎ こんにゃく だいこん えだまめ キャベツ きゅうり	にんじん ほししいたけ ほう しめじ ねぎ だいこん	にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム	にんじん たまねぎ たら ほししいたけ もやし	にんじん だいこん こんにゃく いよかんゼリー
13 ごはん 牛乳 豚汁 ぱくぱくひじき	14 ごはん 牛乳 すきやき 厚焼き卵	15 米粉パン 牛乳 ちゃんぽん ハムと野菜のサラダ	16 ごはん 牛乳 野菜のスープ煮 和風フライドチキン いちご	17 ごはん 牛乳 すいとん いわしのおかか煮 納豆
牛乳 ぶたにく とうふ ひじき ちりめん	牛乳 きゅうりにく あつやきたまご	牛乳 むきいか ぶたにく ローズハム	牛乳 ぶたにく ウインナー フライドチキン	牛乳 とりにく いわしおかかに なつとう
ごはん ごま	ごはん マロニー	こめこパン ちゃんぽんめん	ごはん じゃがいも あぶら	ごはん すいとん さといも
にんじん こんにゃく だいこん はくさい ねぎ えだまめ ごぼう	にんじん だいこん しろねぎ はくさい こんにゃく たまねぎ ごぼう	にんじん たまねぎ もやし コーン キャベツ きゅうり ねぎ	にんじん たまねぎ キャベツ いちご	にんじん ほししいたけ ほう だいこん しろねぎ
20 ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの炒め煮 わかめサラダ	21 ごはん 牛乳 のっぺい汁 3色そぼろ	22 コッパパン 牛乳 スパゲティナポリタン ツナとコーンのサラダ	23 ごはん 牛乳 すまし汁 キャベツのメンチカツ 高菜の油炒め	24 県産魚の日 ごはん 牛乳 卵スープ さばの味噌焼き
牛乳 ぶたにく さつまいあげ ロースハム わかめ	牛乳 あぶらあげ とうふ とりにく たまごそぼろ	牛乳 ベーコン ウインナー ツナ こなチーズ	牛乳 とうふ メンチカツ	牛乳 たまご ベーコン さば
ごはん	ごはん さといも	コッパパン スパゲティめん ノンエッグマヨネーズ	ごはん しらたまもち ごま あぶら	ごはん じゃがいも パンこ
にんじん たまねぎ ほう こんにゃく えのきだけ ねぎ きゅうり キャベツ	にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう だいこん たまねぎ えだまめ	にんじん たまねぎ ヒーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ きざみたかな	にんじん たまねぎ キャベツ
27 ごはん 牛乳 マーボ豆腐 ブロッコリーとコーンのサラダ	28 ごはん 牛乳 ビーフカレー フルーツ和え	★今月使用の由布市産の食材は 大根、にんじん(一部)、 いちご、にら、白ネギ ネギ ★16日のフライドチキンは中学3年生からの リクエスト献立です。		
牛乳 きゅうりにく ぶたにく とうふ チキンハム	牛乳 きゅうりにく			
ごはん ごまドレッシング	ごはん じゃがいも			
にんじん たまねぎ しろねぎ ほししいたけ コーン ブロッコリー	にんじん たまねぎ えだまめ みかん・パイナップル・もも ナタデココ			

茶わんの正しい持ち方



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶わんの糸底をのせます。親指は、ごはん茶わんのへりにかけます。

はしの正しい持ち方



上のはしは、鉛筆を持つように持って、下のはしは、親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。

はしを使って美しく食べよう



はしは、わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことができません。はしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはしづかいをしましょう。

節分



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、柊(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかかし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。

給食レシピ

米粉を使った白菜のクリーム煮



【材料】 (4人分)

- 鶏肉・・・200g
- 白菜・・・350g
- にんじん・・・25g
- 玉ねぎ・・・150g
- マッシュルーム・・・30g
- 粉チーズ・・・大さじ1 (とろけるチーズでもよい)
- コンソメ・・・1個
- バター・・・20g
- 酒・・・小さじ2
- 米粉・・・30g
- 牛乳・・・200cc
- 水・・・200cc
- 塩、こしょう・・・少々
- 炒め油

【作り方】

- 鶏肉、玉ねぎは一口大に切る。にんじんはいちょう切り、白菜はざく切りにする。
- 油を熱し鶏肉を炒め、塩とこしょうと酒をふる。肉の色が変わってきたら、にんじんと玉ねぎを入れて炒める。
- 水を加えてアクを取りながら煮る。
- 野菜が煮えてきたら白菜の白い部分ときのことコンソメを入れさらに煮る。
- 白菜がしんなりしてきたら、白菜の葉の部分を入れ、再沸騰してきたらチーズとバターを入れ、最後に牛乳で溶いた米粉を入れてとろみをつける。