

予定献立表

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
		1 コッペパン 牛乳 ラビオリの豆乳シチュー フレンチドレッシングサラダ ミルメーク・庄内赤梨ゼリー(中)	2 ちらしずし 牛乳 すまし汁 とんかつ・ゆでブロッコリー セレクトデザート(中)	3 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ ひなあられ
		牛乳 とりにく どうにゅう ローズハム	牛乳 ぶたにく どうふ ワカメ たまご	牛乳 えび ぶたにく どうふ やきぶた
		コッペパン ラビオリ バター フレンチドレッシング ミルメーク ゼリー	ごはん あぶら じゃがもち ゼリー	ごはん はるさめ ごま あられ
	にんじん たまねぎ しめじ コーン こまつな キャベツ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ れんこん たけのこ ほししいたけ グリーンピース ブロッコリー	にんじん たまねぎ ほししいたけ ただけのこ きゃべつ ニラ	
6 ごはん 牛乳 みそ汁 サバの塩焼き ひじきの炒め煮	7 ごはん 牛乳 卵入りコーンスープ ドライカレー いちご	8 コッペパン 牛乳 和風きのこスパゲティ 野菜サラダ 1食ソフトチーズ	9 ごはん 牛乳 しらたき麺のスープ チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース	10 ごはん 牛乳 肉じゃが 海藻サラダ みかん(アンコール)
牛乳 サバ あぶらあげ とりにく ひじき ごはん じゃがいも ごま	牛乳 ベーコン きゅうにく ぶたにく だいす たまご ごはん バター パンこ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ ローズハム コッペパン スパゲティ	牛乳 ぶたにく ワカメ とりにく ごはん あぶら ノンエッグタルタルソース	牛乳 きゅうにく あつあげ ツナ かいそう ごはん じゃがいも
にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	にんじん たまねぎ ねぎ コーン えだまめ いちご	にんじん たまねぎ ほししいたけ エリンギ しめじ えのきたけ ちんげんさい パプリカ キャベツ	にんじん いたこんやく ほししいたけ たまねぎ もやし ねぎ	にんじん たまねぎ いたこんやく いんげん キャベツ ブロッコリー みかん(アンコール)
13 ごはん 牛乳 豚汁 サバのダンドリー風 庄内赤梨ゼリー(小幼)	14 ごはん 牛乳 中華炒め シューマイ(幼小1個中2個) ひじきと切干大根のサラダ	15 ミルクパン 牛乳 ポトフ オムレツ・トマトソース	16 ごはん・牛乳 なかよしうどん かみかみごぼう 1食しそあじひじき セレクトデザート(幼)	17 ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 鯖の西京焼き・ごま和え セレクトデザート(小)
牛乳 ぶたにく どうふ サバ ヨーグルト ごはん さといも ゼリー	牛乳 しゅうまい ぶたにく ひじき ごはん はるさめ	牛乳 ベーコン ウィナー オムレツ ミルクパン じゃがいも マカロニ ドライパイン	牛乳 鶏肉 かまぼこ あぶらあげ ワカメ ミニフィッシュ ひじき ごはん うどん あぶら アーモンド	牛乳 どうふ ワカメ かまぼこ さわら ごはん ごま
にんじん ごぼう だいこん はくさい もやし ねぎ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ただけのこ キャベツ ニラ きゅうり きりほしだいこん	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ しめじ トマト	にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ
20 春分の日 	21 ごはん 牛乳 卵入りトックスープ プルコギ	22 コッペパン 牛乳 パンプキンスープ 手作りハンバーグ 温野菜サラダ・ノンエッグマヨネーズ	23 ごはん 牛乳 ビーフカレー ほうれん草のミモザ和え	修了式 
	牛乳 ぶたにく ワカメ たまご きゅうにく ごはん トック パンこ ごま はちみつ	牛乳 きゅうにく ぶたにく たまご どうふ コッペパン パンこ じゃがいも ノンエッグタルタルソース	牛乳 きゅうにく たまご ごはん じゃがいも	
	にんじん たまねぎ キムチつけ チンゲンサイ もやし キャベツ しめじ ニラ	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ ブロッコリー	にんじん たまねぎ えだまめ ほうれんそう	
 *牛乳は毎日つきます。 ♥ 血・骨・肉をつくる(赤) ★ エネルギーのもとになる(黄) (^_^) 体の調子を整える(緑)	★今月は、地産地消推進月間として、由布牛と庄内の赤梨ゼリー、大根、にら、小ねぎ、白ねぎ、パプリカ、いちごなどを使う予定です。 ★1日のミルメークは中学3年生からのリクエストです！ ★幼稚園、小学校、中学校と日程をわけてセレクトデザートを実施します。 			

1年間の食生活を、振り返ろう！

食事の前の手洗いは、いつもしっかりできましたか？ 	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは大きな声できちんとできましたか？ 	食べずらいをせず、苦手なものでも口に運んで食べてみましたか？ 
汁物や飲み物で流しこまず、よくかんで食べることができましたか？ 	毎日、朝ごはんを食べてきましたか？ 	はしを正しく持って、食べることができましたか？ 
給食当番の仕事はしっかりできましたか？ 	食事のマナーを守って、みんなと楽しく食べられましたか？ 	後片付けは、きまりを守って、しっかりできましたか？ 

まだまだ寒い日が続いていますが、日中のポカポカとした日差しに、ふと春の訪れを感じます。
 今の学年で過ごす日も残り少なくなってきました。毎日の給食の時間を大切にして給食の思い出をたくさん作ってくれることを給食センターの職員みんなですんでいます。



給食レシピ ひじきと切干大根のサラダ



【材料】 5人分

- ひじき 5g
- 三温糖 8g
- 濃口醤油 小さじ1
- きゅうり 50g
- 切り干し大根 13g
- 人参 25g

《ドレッシング》

- 濃口醤油 大さじ1
- 薄口醤油 大さじ1.5
- 砂糖 小さじ1
- 酢 小さじ1
- ごま油 少々

【作り方】

- ① ひじきは戻し、調味料(*)で煮て冷ます。
- ② 切り干し大根は茹でドレッシングに漬けておく。
- ③ 人参は千切り、きゅうりは小口切りにし塩をまぶし水気を絞る。
- ④ ①②③を和える

みそおにぎり

朝ごはんによってみませんか？

温かいごはんのみそ(みその量は好みで調整してください。目安はお茶碗1杯のみそ小さじ1杯程度)を混ぜておにぎりにする。→ねぎ、ごま、しゃけフレークなどをいれるとおいしさがアップします！