

2月

予定献立表

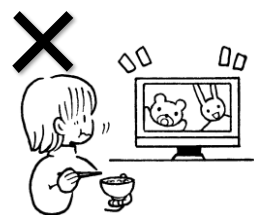


由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 ふぶぎ汁 鶏肉の一味焼き	2 手巻き寿司 (ちりめん入り酢飯 かに棒 チーズ 納豆 焼きのり) 牛乳 すまし汁	3 黒糖パン 牛乳 あさりチャウダー コーンサラダ 節分豆	4 ごはん 牛乳 チンゲンサイとたまごのスープ ししゃもフライ 一食しそ味ひじき	5 ごはん 牛乳 さつま汁 大根サラダ
牛乳 こんぶ とうふ けいにく まるてん かつおぶし ごはん こま じゃがいも	牛乳 ちりめん かにぼう のり なっとう チーズ とうふ わかめ ごはん じゃがもち	牛乳 あさり ベーコン だいす やきぶた こくとうパン パター じゃがいも	牛乳 かまぼこ とうふ わかめ たまご こもちししゃも ひじき ごはん あぶら	牛乳 けいにく あぶらあげ ロースハム ごはん さつまいも ノンエッグマヨネーズ アーモンド
しめじ にんじん はくさい ねぎ にんにく しょうが	たまねぎ にんじん だいこん はくさい ねぎ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	ほししいたけ にんじん たまねぎ はくさい ちんげんさい	こんにゃく ごぼう ほししいたけ しめじ にんじん しろねぎ だいこん みずな たまねぎ
8 ごはん 牛乳 マーボ豆腐 中華サラダ	9 ごはん 牛乳 うま煮 甘酢和え	10 丸パン 白身魚フライ 一食ノンエッグタルタルソース 牛乳 ミネストローネ ゆでブロッコリー	11 建国記念の日 	12 サフランライス えびクリームソース 牛乳 にんじんサラダ
牛乳 きゅうミンチ ぶたミンチ とうふ たまご やきぶた ごはん はるさめ こま	牛乳 けいにく あつあげ ロースハム ごはん じゃがいも	牛乳 ベーコン こなチーズ しろみざかな コッペパン じゃがいも マカロニ ノンエッグタルタルソース		牛乳 えび ベーコン ごはん パター ノンエッグマヨネーズ にんにく たまねぎ エリンギ コーン レーズン にんじん
しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ しろねぎ キャベツ もやし にんじん	こんにゃく ごぼう にんじん しめじ だいこん さやいんげん キャベツ	にんにく たまねぎ トマト セロリ にんじん ブロッコリー		
15 ごはん 牛乳 ごまみそおでん 白菜のかぼすあえ チョコっときもち♡	16 ごはん 牛乳 ビーフカレー フルーツポンチ	17 コッペパン 牛乳 ラビオリの豆乳シチュー わかめサラダ	18 ごはん 牛乳 貝たくさんみそ汁 さんまのおろし揚げ	19 ごはん 牛乳 中華風コーンスープ 回鍋肉
牛乳 けいにく あつあげ こんぶ うすらたまご かつおぶし ごはん さといも こま チョコっときもち	牛乳 きゅうにく ごはん じゃがいも カクテルゼリー しらたまだんご	牛乳 けいにく ツナ わかめ とうにゅう コッペパン ラビオリ バター	牛乳 あぶらあげ とうふ さんま ごはん あぶら じゃがいも	牛乳 ベーコン たまご ぶたにく ごはん
だいこん にんじん はくさい こんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん シロップかけ(みかん もも パイン)	にんにく たまねぎ しめじ にんじん こまつな コーン ブロッコリー キャベツ	ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ しょうが だいこん しめじ	たまねぎ にんじん コーン ねぎ パプリカ キャベツ にんにく
22 ごはん 牛乳 中華炒め ぎょうざ 1食ぎょうざのタレ	23 ごはん 牛乳 すいとん汁 切り干し大根の炒め煮	24 ホットドック (コッペパン ウィンナー) (キャベツのソテー 一食クチャップ) 牛乳 コンソメスープ	25 ごはん 牛乳 みぞれ汁 サバのタンドリー風	26 ごはん 牛乳 すきやき 千草焼(チーズ入りたまご焼き)
牛乳 ぶたにく ごはん はるさめ ぎょうざ	牛乳 けいにく かまぼこ まるてん ごはん すいとん さといも	牛乳 ウィンナー ベーコン コッペパン じゃがいも	牛乳 ぶたにく こんぶ さば ヨーグルト うすらたまご ごはん	牛乳 きゅうにく チーズ たまご ごはん マロニー
にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ グリーンアスパラ にら	ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ きりほしだいこん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ブロッコリー	しょうが ほししいたけ にんじん はくさい しろねぎ だいこん しめじ	こんにゃく にんじん だいこん しろねぎ はくさい
29 ごはん 牛乳 豆乳みそスープ 和風ハンバーグ	 *牛乳は毎日つきます。	★今月使用の由布市産の食材 …人参、大根(一部)、白菜(一部) キャベツ(一部)、白ネギ、ネギ、 にら、パプリカ 		 ★毎月19日は『食育の日』です。 
牛乳 ベーコン ハンバーグ とうにゅう ごはん じゃがいも	♡ 血・骨・肉をつくる(赤) ★ 熱や力のもとになる(黄) (^_^) 体の調子を整える(緑)			
たまねぎ きりほしだいこん えのき にんじん ねぎ だいこん				

「ながら食べ」をするのはやめましょう

何かをしながら食事をするを「ながら食べ」といいます。ながら食べをすると、食べたという感覚がなく、食べすぎてしまったり、味の濃いものを食べたくなったりするそうです。「ながら食べ」をしないように気をつけましょう。



テレビを見ながら
食べる

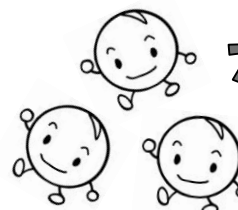
ゲームをしながら
食べる



携帯電話や
スマホをしながら
食べる



本やまんがを
読みながら食べる



大豆

豆まきでも使われている大豆。大豆そのままだけでなく、いろいろな大豆製品が昔から食べられてきました。今でも、毎日の食事でたくさん大豆製品を食べていますよ。

和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて、加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。



給食レシピ

豆乳みそスープ

【材料】4~5人分

【作り方】

- サラダ油 適宜
- ベーコン 20g
- 玉ねぎ 1/2個
- 切り干し大根 10g
- しめじ 1/2 袋
- じゃがいも 1個
- にんじん 1/4本
- みそ 70g
- 豆乳 100cc
- ねぎ 適宜
- 水 500cc

- ①サラダ油でベーコンを炒める。
- ②玉ねぎと戻した切り干し大根、しめじ、にんじんを加えさらに炒める。
- ③水を加えアクを取ったらじゃがいもを加える。
- ④いもが煮えたら味噌と豆乳を加える。
- ⑤仕上げにねぎを加える。

みその相性がよい豆乳を使ったスープです。豆乳から作られる豆腐や油揚げを加えてもおいしいですよ！！
寒い季節には鍋にしてもよいですね！！

