

1月



予定献立表

H30. 1

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>あけまして おめでとうございます</p>	9 ごはん 牛乳 紅白しらたまスープ ぶりのおろし煮 かぶのゆずあえ 牛乳 どうぶ ぶり ごはん 白玉もち しいたけ たまねぎ にんじん しろねぎ だいこん きゅうり かぶ ゆず	10 コッペパン 牛乳 肉団子と白菜のスープ スティックさつまいも 牛乳 ベーコン とりだんご ごはん じゃがいも さといも あぶら にんじん たまねぎ しょうが れんこん りんごピューレ みかん もも パイン ナタデココ	11 ごはん 牛乳 冬野菜のカレー ヨーグルト和え 牛乳 とうりく ヨーグルト 牛乳 どうぶ あぶらあげ こんぶ ハンバーグ ごはん あぶら さといも さとう でんぶん にんじん だいこん しろねぎ しょうが しいたけ ごぼう	12 ごはん 牛乳 けんちん汁 ハンバーグ てりやきソース 牛乳 どうぶ あぶらあげ こんぶ ハンバーグ ごはん あぶら さといも さとう でんぶん にんじん だいこん しろねぎ しょうが しいたけ ごぼう
	15 ごはん 牛乳 卵スープ 豚肉と大豆の五目煮 牛乳 ベーコン たまご ぶたにく だいす ごはん じゃがいも パンこ あぶら さとう にんじん たまねぎ きゃべつ ごぼう えだまめ こんにゃく	16 ごはん 牛乳 大根のうま煮 さばのゆずみそ煮 牛乳 ぶたにく さば みそ ごはん あぶら さとう にんじん たまねぎ こんにゃく だいこん しめじ いんげん ゆず	17 黒糖パン 牛乳 ウィンナーのクリーム煮 パプリカのサラダ 牛乳 ウィナー ロースハム チーズ 黒糖パン じゃがいも こめこ バター あぶら さとう にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり きゃべつ パプリカ	18 ごはん 牛乳 わかめスープ ローズとんかつ ぱくぱくひじき 牛乳 ぶたにく ベーコン わかめ ひじき ちりめん ごはん あぶら はるさめ さとう こま にんじん たまねぎ しめじ ねぎ えだまめ
22 ごはん 牛乳 カレー豆腐 野菜のごま和え 牛乳 ぶたにく きゅうり とうりく ごはん あぶら さとう たまねぎ にんじん しろねぎ こまつな もやし	23 ごはん 牛乳 ビーフシチュー ブロッコリーとれんこんのサラダ 牛乳 きゅうり ツチ ごはん あぶら じゃがいも エッグケアマヨネーズ にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム ブロッコリー れんこん トマトジュース りんごピューレ	24 ミルクパン 牛乳 タイピーエン オムレツ トマトソースかけ 牛乳 いか ぶたにく とりだんご オムレツ ミルクパン あぶら はるさめ さとう しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ チンゲンサイ トマト マッシュルーム	25 ごはん 牛乳 さつまい チキン南蛮 一食ノンエッグタルタルソース 牛乳 ぶたにく あぶらあげ とりく みそ ごはん あぶら さつまいも さとう ノンエッグタルタルソース しいたけ ごぼう しめじ にんじん ねぎ	26 ごはん 牛乳 がめ煮 白菜のおかか和え みかん 牛乳 とうりく けずりぶし ごはん あぶら さといも さとう しいたけ こんにゃく ごぼう にんじん れんこん いんげん はくさい みかん
29 ごはん 牛乳 すまし汁 しゅうまい 浦上そばろ 牛乳 どうぶ しゅうまいの具 ぶたにく ごはん しゅうまいのかわ あぶら さとう にんじん だいこん たまねぎ しいたけ こまつな ごぼう こんにゃく もやし	30 とりめし 牛乳 団子汁 わかめとちりめんじゃこのサラダ 牛乳 あぶらあげ みそ とりく ちりめん わかめ ごはん さといも やせうま あぶら さとう にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ きゃべつ きゅうり	31 小型コッペパン 牛乳 和風スパゲティ コールスローサラダ 牛乳 とうりく ベーコン ローズハム コッペパン あぶら スパゲティ ドレッシング にんじん たまねぎ しめじ エリンギ チンゲンサイ きゃべつ きゅうり コーン	<p>*牛乳は毎日つきます。</p> <p>♥ 血・骨・肉をつくる(赤)</p> <p>★ エネルギーのもとになる(黄)</p> <p>(^_^) 体の調子を整える(緑)</p>	



戦後、食べものがない時代に、日本の子どもたちを助けようと、世界中の国々から粉ミルクや缶詰などが送られてきました。「全国学校給食週間」とは、この世界中の人々のあたたかい心によって、学校給食が再開されたことを記念する週間です。この週間を通じて、給食の歴史をふりかえり、食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をする事ができるようになってほしいと思います。

《どこの郷土料理か、わかるかな?》

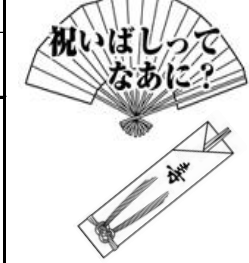
今年は給食週年中(1月24~30日)の給食に、九州各地の郷土料理をとり入れています。どの料理がどこで生まれた料理か、知っていますか?料理の名前と県の名前を線で引いて結んでみてください。



- | | |
|--------|-----|
| タイピーエン | 鹿児島 |
| さつまい | 大分 |
| チキン南蛮 | 大分 |
| がめ煮 | 宮崎 |
| 浦上そばろ | 熊本 |
| とりめし | 福岡 |
| だんご汁 | 長崎 |

★答えは、もりつけ表に書いています。確かめてみてくださいね。

はしとなかよくなろう!



みなさんは「祝いばし」を知っていますか?正月の祝い膳や結婚式などのおめでたいときに使われています。まん中が太く、両方の先が細くなっているのが特徴のはしです。

これは「晴れの日」に使う「柳ばし」といいます。柳は白く清浄で、春先に芽をだすめでたいものです。長さも8寸(1寸:3cm×8=約24cm)で、末広りの縁起ものといわれています。

朝食レシピ

かんたん みそ玉

(手作りインスタントみそ汁)

【材料】4人分
みそ 40g
けずりぶし粉 8g
わかめ 1g

【作り方】
①みそと、けずりぶし粉をよく混ぜる。
②4つにわけて、丸める。
③ラップを4つに切り、②とわかめをのせ、つつむ。(ほかに入れたい具があるときは、ここで一緒につつむ)「みそだま」のできあがり。
食べるまでは、冷蔵庫にいれておきましょう。
④食べる時は、お湯をそそぎ、みそをといて食べてください。

★お好みで、とろろこんぶ・すりごまなどを入れても、おすすめです。

*都合により献立を変更することがあります。
*この献立表は基本献立です。学校ごとで行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

★今月使用の由布市産の食材・・・
大根、白菜、ゆず果汁
ネギ、白ネギ、パプリカ

今月の中学3年生のリクエストは
とりめし、ヨーグルトあえ
和風スパゲティです。
お楽しみに★