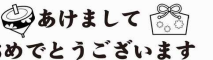




# 予定献立表

H31. 1

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
 あけまして おめでとうございます  	<b>8</b> ごはん 牛乳 紅白しらたま汁 ぶりのてりやき かぶのゆずあえ	<b>9</b> コッペパン 牛乳 クリームシチュー ごまじゃこサラダ	<b>10</b> ごはん 牛乳 石狩汁 大豆のぎずけ煮	<b>11</b> ごはん 牛乳 肉じゃが 梅サラダ
	ぎゅうにゅう どうふ ぶり ごはん しらたまもち さとう しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり かぶ ゆずかじゅう	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん コッペパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら なまクリーム さとう ごま たまねぎ しめじ にんじん コーン フロッコリー きゃべつ きゅうり	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ みそ いりこ だいず ごはん こむぎこ あぶら さとう みずあめ にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく けずりぶし ごはん じゃがいも あぶら さとう にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん きゃべつ だいこん うめ
<b>14</b>   成人の日	<b>15</b> ごはん 牛乳 粉高野汁 豆腐ハンバーグ 大根ソース	<b>16</b> 小型パン 牛乳 カレーうどん 野菜サラダ	<b>17</b> ごはん 牛乳 春雨スープ さけの磯の香チーズフライ	<b>18</b> ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め 甘酢あえ
	ぎゅうにゅう たまご こなごうや かまぼこ どうふハンバーグ ごはん さとう にんじん たまねぎ しいたけ だいこん こまつな	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ロースハム コッペパン ドライパン うどん あぶら さとう にんじん たまねぎ しろねぎ しめじ パプリカ きゃべつ きゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ チーズ ごはん はるさめ パンこ あぶら にんじん たまねぎ しいたけ はくさい しょうが ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ みそ とりにく ごはん あぶら さとう ごま にんじん たまねぎ たけのこ しょうが こんにゃく きゅうり きゃべつ いんげん
<b>21</b> ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮	<b>22</b> ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツジュレあえ	<b>23</b> 横割り丸パン 牛乳 ベーコンスープ 照焼パティ スチームキャベツ	<b>24</b> ごはん 牛乳 子育てだんご汁 とり天	<b>25</b> ごはん 牛乳 マーボー大根 中華あえ
ぎゅうにゅう どうふ こんぶ あぶらあげ さば みそ ごはん あぶら にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ	ぎゅうにゅう とりにく ごはん じゃがいも あぶら アセロラジュレ にんじん たまねぎ にんにく りんごピューレ えだまめ みかん パイン もも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにくのパティ コッペパン じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ カリフラワー フロッコリー きゃべつ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ ごはん さといも すいとん あぶら にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ やきぶた ごはん あぶら はるさめ さとう ごま どんぶり にんじん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ だいこん ねぎ きゃべつ もやし
<b>28</b> ごはん 牛乳 トック入りわかめスープ ビビンバ丼	<b>29</b> サフランライス 牛乳 とり肉のクリームソース チーズサラダ	<b>30</b> ミルクパン 牛乳 ポトフ オムレツ トマトソース さつまいもと栗のタルト	<b>31</b> ごはん 牛乳 中華コーンスープ 鶏肉とアーモンドみそがらめ	 *牛乳は毎日つきます。
ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ わかめ ぎゅうにく みそ ごはん あぶら ごま トック にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ たけのこ わらび にんにく もやし ちんげんさい	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ロースハム チーズ ごはん あぶら バター こむぎこ なまクリーム ドレッシング たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゃべつ きゅうり パプリカ にんにく	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ たまご ミルクパン じゃがいも さとう あぶら タルト にんじん たまねぎ セロリ きゃべつ パセリ マッシュルーム トマト トマトピューレ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく みそ ごはん どんぶり あぶら さとう アーモンド にんじん たまねぎ しいたけ もやし コーン ねぎ	♥ 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)

\*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…  
米、大根、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、  
22日のチキンカレーと  
29日のサフランライスと  
30日のさつまいもと栗のタルトです。  
お楽しみに★



1月24日から30日は全国学校給食週間です!



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。



給食にご飯が登場したのは、昭和52年(1977年)!

由布市では昭和22年(1947年) 挾間小、川西小でミルクのみの給食が開始されました。  
~当時の給食費は1ヶ月5円だったそうです。  
\*参考: 当時はえんぴつが1本2円でした。



## 《どこの国の料理か、わかるかな?》



今年は給食週間で(1月24~30日)の給食に、世界の料理をとり入れています。給食向けにアレンジをしているので本場そのものというわけにはいきませんが、少しでも食文化を感じてもらえればと願い、取り入れました。  
給食ひとくち話で、お知らせしますので楽しみにしておいてください。



## 簡単メニュー紹介 ほうれん草のひとくちおやつ



【材料 直径5cm 約15枚分】  
ホットケーキミックス粉 100g  
ゆでたほうれん草 50g  
卵 1/2個  
牛乳 50cc  
サラダ油 適量

【作り方】  
①ゆでたほうれん草は、細かくきざみ水を切って絞っておく。  
②ボールに卵を溶き、牛乳、ほうれん草を入れて、泡だて器で混ぜ合わせる。  
③②にホットケーキミックスの粉を加えて、さっくり混ぜる。  
④フライパンを熱し、油を入れ、大ざじ1杯ずつ生地を落として焼く。

ゆふきゅーのひとくちごと : 新年あけましておめでとうございます! みんなが楽しく冬休みを過ごしている様子を思い浮かべながら、お正月を過ごしました。1月もおいしい給食をがんばってみなさんに届けます。寒い時の牛乳は冷たいけれど、ひと口ずつ飲むと飲みやすくなるので、残さないで飲んでください!

