

2月 予定献立表



由布市学校給食センター

日	火	水	木	金
<p>★今月使用の由布市産の食材 … 米、大根、いちご、にら、白菜、パプリカ、白ネギ、ネギ</p> <p>★28日のミルメークは中学3年生からのリクエスト献立です。</p>				
				<p>1 酢めし 牛乳 節分豆 すまし汁 牛肉のしくれに 一食のり・ツナマヨ</p> <p>牛乳 どうふ ぎゅうにく ツナ せつぶんまめ のり ごはん あぶら ごま さとう マヨネーズ たまねぎ にんじん だいこん しめじ ねぎ しょうが</p>
4 ごはん 牛乳 さつまい いわしのおかか煮	5 ごはん 牛乳 インド煮 アーモンド和え	6 コッペパン 牛乳 肉うどん 野菜のナムル 一食メープル	7 ごはん 牛乳 中華スープ えびのチリソース煮	8 わかめごはん 牛乳 のっぺい汁 あつやきたまご いちご
牛乳 ふたにく あぶらあげ みそ いわし ごはん さつまいも あぶら	牛乳 ふたにく ロースハム あつやあげ ごはん あぶら じゃがいも さとう アーモンド	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ やしふた コッペパン さとう あぶら うどん ドレッシング 一食メープル	牛乳 えびフリッター ふたにく ごはん あぶら さとう	牛乳 わかめ とりにく あぶらあげ とうふ あつやきたまご ごはん さといも でんぶん
にんじん ごぼう しめじ ねぎ	たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり	たまねぎ にんじん しろねぎ きゅうり きゃべつ	にんじん たまねぎ しめじ もやし はくさい にら にんにく しょうが	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ いちご
11 建国記念の日 	12 ごはん 牛乳 うま煮 白菜のおかかあえ ヨーグルト	13 コッペパン 牛乳 ウィンナーのクリーム煮 大根サラダ	14 ごはん 牛乳 里芋のごまみそ汁 タラと枝豆のあまから煮	15 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ささみのごま酢あえ
	牛乳 とりにく さつまいあげ けずりぶし ヨーグルト ごはん あぶら さといも さとう にんじん しいたけ こんにゃく ごぼう いんげん はくさい	牛乳 ベーコン ウィンナー ツナ コッペパン じゃがいも バター ごめこ ソンエックマヨネーズ	牛乳 ふたにく とうふ みそ たら ごはん あぶら さといも ごま さとう	牛乳 ふたにく とうふ ささみ ごはん あぶら でんぶん ごま さとう にんじん しいたけ たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり もやし
18 ごはん 牛乳 じゃがもちスープ ハンバーグの照り焼きソース	19 ごはん 牛乳 かきたま汁 しゅうまい ぱくぱくひじき	20 米粉パン 牛乳 ミネストローネ とんかつ 一食ソース	21 ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツ白玉	22 ごはん 牛乳 すきやき 県産たこのサラダ
牛乳 ベーコン ハンバーグ ごはん じゃがもち さとう でんぶん にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ ねぎ しょうが	牛乳 どうふ たまご しゅうまいのくちりめん ひじき ごはん じゃがいも パンこ あぶら しゅうまいのかわ さとう ごま にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	牛乳 ベーコン ふたにく ごめこパン あぶら じゃがいも マカロニ パンこ にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト	牛乳 ふたにく ごはん あぶら じゃがいも しらたまもち にんじん にんにく たまねぎ りんごピューレ みかん もも バイン	牛乳 ぎゅうにく たこ ごはん あぶら さとう マロニードレッシング にんじん たまねぎ こんにゃく だいこん しろねぎ はくさい ブロッコリー パプリカ
25 ごはん 牛乳 キムチ汁 さばのごまだれ焼き	26 ごはん 牛乳 ベーコンと茸わかめのスープ チャプチェ	27 ミルクパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ 大学芋	28 ごはん 牛乳 チリコンカン パプリカのサラダ ミルメーク	<p>*牛乳は毎日つきます。</p>
牛乳 ふたにく とうふ みそ さば ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま にんじん だいこん もやし にら キムチづけ	牛乳 ベーコン くきわかめ ふたにく ごはん あぶら さとう はるさめ ごま にんじん たまねぎ もやし えのき しょうが にんにく たけのこ にら	牛乳 ベーコン とりつくね ふたにく ミルクパン あぶら さとう さつまいも みずあめ ごま にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	牛乳 ふたにく だいす ローズハム ごはん あぶら ごむぎこ さとう ミルメーク にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり きゃべつ トマトピューレ パプリカ	<p>♥ 血・骨・肉をつくる(赤)</p> <p>★ エネルギーになる(黄)</p> <p>(^_^)体の調子を整える(緑)</p>

寒さがきびしい季節になりました。かぜやインフルエンザなど、流行する時期です。うがい・手洗いをこころがけて、自分の体の健康を自分で守ることができるように心がけましょう♪朝ごはんを食べて、体の内側から温まって幼稚園・学校に行けるといいですね。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



2月3日は節分です



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をいうようになりました。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年を元気にすごすことができるといわれています。豆まぎや、柊(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがり」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。

かんたんレシピ ~白菜の塩こんぶあえ~

【材料】(4人分)
白菜…160g
にんじん…20g
塩こんぶ…5g
いりごま…小さじ2

【作り方】

- ①にんじんは千切り、白菜はざく切りにする。
- ②野菜をゆでて水で冷まし、水気をしぼる。
- ③野菜・塩昆布・ごまをあえて、できあがり。(塩昆布の塩気によっては、味を調整してください)



1・2月は1年でも特に寒い季節です。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの病気が流行しやすい時期でもあります。自分の健康を自分で守るためにも、外から帰ってきたときやトイレの後・食事の前には石けんをつかってきちんと手洗いをしましょう★