



由布市学校給食センター

# 1月 予定献立表

月	火	水	木	金
 *牛乳は毎日つきます。	あけましておめでとう ございます！ 	<b>8</b> コッパパン ビーフシチュー ブロッコリーとれんこんのサラダ	<b>9</b> ごはん 白菜のごまみそ汁 とりニータ丼	<b>10</b> ごはん 紅白しら玉汁 ぶりのてりやき かぶのゆず和え
心・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)		牛乳 きゅうにく ツナ コッパパン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ にんにく たまねぎ ろんじん トマトジュース マッシュルーム りんごピューレ ブロッコリー カリフラワー れんこん	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく ごはん あぶら ごま でんぶん さとう たまねぎ にんじん はくさい しろねぎ にら	牛乳 とうふ ぶり ごはん もち さとう でんぶん 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
<b>13</b> 成人の日 振替え休日 	<b>14</b> ごはん とりすぎ ハムと春雨のサラダ 牛乳 とりにく ハム ごはん さとう マロニー はるさめ ごまあぶら こんにゃく たまねぎ にんじん だいこん はくさい しろねぎ きゅうり きゃべつ	<b>15</b> ミルクパン 白菜と肉団子のスープ オムレツきのごソース 牛乳 とりにく たまご ミルクパン ごまあぶら たまねぎ にら にんにく にんじん しいたけ はくさい ねぎ しめじ マッシュルーム りんごピューレ	<b>16</b> ごはん 豆腐の中華煮 あげ春巻き 牛乳 ぶたにく とうふ ごはん でんぶん あぶら はるさめ こむぎ さとう こめこ にんにく しいたけ たまねぎ にんじん きゃべつ しょうが	<b>17</b> ごはん 豚汁 ひじき炒め煮 一食のり 牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく だいこん あぶらあげ まるでん ひじき のり ごはん あぶら さとう さといも こんにゃく ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ
<b>20</b> ごはん マーボー大根 中華サラダ 牛乳 きゅうにく ぶたにく だいす みそ とりにく ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ きゅうり きゃべつ	<b>21</b> ごはん のっぺい汁 ハンバーグ照り焼きソース 豆乳プリンタルト 牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく ごはん さといも でんぶん さとう パンこ あぶら タルト ごぼう にんにく しいたけ たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ たまねぎ しょうが	<b>22</b> パインパン 豆入りミネストローネ しか肉メンチカツ ゆでブロッコリー 牛乳 ベーコン レッドキドニー しかにく ぶたにく パインパン オリーブあぶら じゃがいも マカロニ パンこ こむぎ にんにく たまねぎ セロリ にんじん カリフラワー トマト ブロッコリー	<b>23</b> ごはん ポークカレー ヨーグルト和え 牛乳 ぶたにく ヨーグルト ごはん じゃがいも あぶら ナタデココ たまねぎ にんじん りんごピューレ みかん もも パイン にんにく	<b>24</b> ごはん ★平めん汁ビーフン 焼きそばのみそだれかけ 牛乳 ぶたにく さば みそ ごはん ビーフン あぶら さとう こめこ たまねぎ にんじん しめじ きくらげ コーン チンゲンサイ しょうが
<b>27</b> ごはん ★キムチいりトックスープ ★ブルコギ	<b>28</b> ★ごはん ★うまに ★磯香和え	<b>29</b> 丸型パン ★長ネギのスープ ★白身フライ スチームきゃべつ	<b>30</b> ★サフランライス 鶏肉のクリームソース ★パプリカのサラダ	<b>31</b> ごはん みそ汁 鶏肉の一味焼き 納豆
牛乳 ぶたにく きゅうにく わかめ ごはん こめ あぶら ごまあぶら はちみつ ごま さとう はくさい にんじん りんご にんにく たまねぎ しいたけ もやし きゃべつ しめじ にら	牛乳 とりにく あつあげ のり ごはん さといも はるさめ さとう ごま ごまあぶら こんにゃく ごぼう にんじん しめじ いんげん きゅうり きゃべつ	牛乳 ベーコン ホキ ごはん こむぎ でんぶん ごまあぶら じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ しろねぎ きゃべつ	牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム ハム ごはん あぶら バター さとう こむぎ オリーブあぶら にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パプリカ きゅうり きゃべつ コーン	牛乳 あぶらあげ とうふ わかめ みそ とりにく なつとう ごはん ごまあぶら にんじん たまねぎ しいたけ しろねぎ しょうが ねぎ

今月の中学3年生のリクエストは、  
 9日 とりニータ丼  
 21日 タルト  
 22日 パインパンです。お楽しみに♪



今月使用の由布市産の食材・・・  
 米、大根、ゆず果汁、ねぎ、白ネギ、パプリカ  
 しいたけ、にら、はくさい、さといも



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。

## 給食の移り変わり

明治22年給食のはじまり	昭和17年戦時中の給食	昭和22年戦後の給食
 ●おにぎり ●塩鮭 ●菜の漬物 山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧困の児童を救うためにお昼ご飯を提供したのが、給食のはじまりでした。	 ●すいとんのみそ汁 戦時中、食糧不足でお米を提供できなくなります。なんとか貴重な材料で作った給食がすいとんでした。	 ●トマトシチュー ●ミルク(脱脂粉乳) 戦後、アメリカから物資援助があり、給食が再開されました。ミルクは、脱脂粉乳と砂糖、ビタミン剤を加えたものです。

### 《世界の料理を取り入れてみました》

給食週間の期間中に、世界の国々の料理を取り入れています。実施する国は、下の通りです。給食用にアレンジしたのですが、色んな国の食文化に触れてもらえれば、と思います。

24日 ベトナム  
 27日 韓国  
 28日 日本  
 29日 ウェールズ  
 30日 スペイン

世界の献立は★マークをつけています。

由布市では昭和22年(1947年) 桃間小、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。

### うま塩☆ニュー紹介

【材料】 4人分  
 大根 100g  
 人参 1/3本  
 長ネギ 1本  
 ごぼう 1/2本  
 ごま油 大さじ1  
 豚小間切れ肉 120g  
 水 4カップ  
 和風だしの素 小さじ1/2強  
 みそ 大さじ2弱  
 ケチャップ 大さじ2弱

#### 「うま塩豚汁」

【作り方】  
 ①大根、ニンジンはいちよう切り、ねぎは1cm厚さの小口切りにする。ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらす。  
 ②鍋にごま油を熱して豚肉を炒め、長ネギ以外の野菜を加えて炒める。  
 ③水、和風だしの素を加え、アクをすくいながら、野菜が柔らかくなるまで煮込む。  
 ④みそ、ケチャップを加え味付けし、長ネギを加えて軽く煮る。  
 ※ケチャップのうまみで、味がまろやかに仕上がります。