1月

予定献立表

由布市給食センター

月	火	水	木	金
あけましておめでとうございます 2021	5 ごはん チキンカレー フルーツポンチ	6 小型コッペパン ペンネ　ミートソース ハム入り大根サラダ	7 青菜ごはん みそ汁 鶏と大豆の五目煮	8 ごはん 紅白だんご汁 さばのホイル焼き かぶのゆずあえ
	牛乳　とりにく とうにゅう ごはん　じゃがいも　あぶら さとう たまねぎ　にんじん　りんごピューレ　えだまめ にんにく　みかん　おうとう　パイナップル かんてん（りんごかじゅう，もものかじゅう，ぶどうかじゅう）	ぎゅうにく　ぶたにく　だいずミート ロースハム　牛乳 コッペパン　ペンネ　オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ だいこん　きゅうり　にんじん たまねぎ　マッシュルーム　トマト にんにく	牛乳　あぶらあげ　とうふ　わかめ みそ　とりにく　だいず　ちくわ ごはん　あぶら　さとう にんじん　たまねぎ　しいたけ ねぎ　ごぼう　こんにゃく　えだまめ あおな	牛乳　とうふ　さば みそ ごはん　しらたまこ　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
11 成人の日	12 ごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ	13 ミルクパン 米粉と豆乳のシチュー ごまじゃこサラダ	14 ごはん 水ぎょうざのスープ 赤魚のレモン風煮	15 ごはん うま煮 ツナ入りわかめサラダ
	牛乳　ぎゅうにく　ぶたにく　だいずミート みそ　とうふ　たまご　ローズハム ごはん　あぶら　ごまあぶら さとう　でんぷん　はるさめ しょうが　にんにく　しいたけ にんじん　ねぎ　きゃべつ たまねぎ　もやし	牛乳　とりにく　ベーコン ちゅうめん　とうにゅう ミルクパン　オリーブあぶら　こめこ じゃがいも　ごまあぶら　さとう　ごま たまねぎ　しめじ　にんじん きゃべつ　きゅうり コーン	牛乳　とりにく　あかうお ごぼう　さとう　でんぷん ごはん　あぶら　ごまあぶら にんじん　もやし　きゃべつ　こち れもんかじゅう　ねぎ　しょうが	牛乳　とりにく　あつあげ　つな わかめ ごはん　あぶら　さといも　さとう ごまあぶら こんにゃく　ごぼう　にんじん　しめじ いんげん　かぼすかじゅう もやし　きゅうり
18 ごはん かしわ汁 ★ひらめ　かぼすだれ ヨーグルト	19 ごはん 厚揚げのみそ炒め もやしのごまずあえ	20 コッペパン 白菜と肉団子のスープ シュガーポテト 一食ジャム（りんご）	21 ごはん ハヤシライス チーズサラダ	22 ごはん 粉こうや汁 とうふハンバーグ　大根ソース
牛乳　とりにく　あぶらあげ とうふ　ひらめ　ヨーグルト ごはん　あぶら　さとう　でんぷん ごぼう　にんじん　たまねぎ しいたけ　ねぎ　かぼすかじゅう だいこん	牛乳　ぶたにく　きんときまめ　ちくわ あつあげ　みそ ごはん　あぶら　さとう　ごま しょうが　にんじん　たまねぎ こんにゃく　いんげん　きゅうり もやし　たけのこ	牛乳　とりにく コッペパン　あぶら　さつまいも　さとう バター　アーモンド　パンこ にんじん　たまねぎ　しいたけ ねぎ　りんご　にんにく はくさい　にら	牛乳　ぎゅうにく　ロースハム チーズ ごはん　あぶら トレッシング きゅべつ　きゅうり　パプリカ たまねぎ　にんじん　エリンギ トマト　りんごピューレ　マッシュルーム	牛乳　かまぼこ　たまご　こなこうや とうふ　とりにく　ぶたにく ごはん　あぶら　さとう パンこ　でんぷん にんじん　たまねぎ　じめじ こまつな　だいこん
25 ごはん のっぺい汁 サケの塩こうじ焼き 高菜炒め	26 ごはん 鹿肉入りドライカレー フレンチサラダ	27 黒砂糖パン ラビオリ入りコンソメスープ オムレツ　きのこソース	28 ごはん 豆乳入りみそ汁 とり天	29 ごはん ★牛丼の具 かぼすあえ
牛乳　とりにく　あぶらあげ　とうふ さけ　だいず ごはん　あぶら　オリーブあぶら さといも　さとう　ごま　でんぷん　ごまあぶら ごぼう　にんじん　こんにゃく ねぎ　たかな　だいこん　しいたけ	牛乳　しかにく　ぶたにく　ぎゅうにく だいずミート　ロースハム ごはん　あぶら　こむぎこ　さとう	牛乳　ぶたにく　とりにく　ベーコン たまご こくとうパン　あぶら　こむぎこ にんじん　たまねぎ　しめじ マッシュルーム　たまねぎ　にんじん きゃべつ　カリフラワー　ブロッコリー しめじ　りんごピューレ　トマトケチャップ	牛乳　ぶたにく　あぶらあげ　とうふ みそ　とうにゅう　とりにく ごはん　じゃがいも　あぶら こむぎこ たまねぎ　にんじん　じいたけ ちんげんさい　にんにく　しょうが	牛乳　ぎゅうにく ごはん　マロニー　あぶら　さとう しょうが　たまねぎ　にんじん　ねぎ もやし　こまつな　かぼすかじゅう

＊牛乳は毎日つきます。

♡　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）

今月使用の由布市産食材

米・生しいたけ・にら
ねぎ・はくさい・だいこん
ゆずかじゅう・にんじん

感染症予防に腸内環境を整えよう！

感染症予防には免疫力を高めることが重要とされており、腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの「発酵食品」、乳酸菌やビフィズス菌のエサとなる「食物繊維」を合わせて食べるといいでしょう。

1月２４日～３０日は全国学校給食週間です

学校給食の意義や役割について児童生徒、保護者、教員、地域の方々の理解を深め、関心を高めるため全国で様々な取り組みが行われます。明治２２年、山形県の私立小学校で無料で学校給食が実施されたのがはじまりといわれています。日本で初めての学校給食は、戦争の影響で一時中断されましたが、昭和２２年１月より再開しました。食環境が大きく変化し、偏った栄養摂取や、肥満・やせなどについての問題が絶えない今日、学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割をもっています。

- 25日「はじまりの給食」
- 26日「ジビエ料理」
- 27日「外国の料理」
- 28日「大分県の郷土料理」
- 29日「県産和牛の日」

25日

学校給食で1番最初の献立は「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」であったといわれています。
この日の給食はそれにちなんだ献立です。
また、のっぺい汁は昔から親しまれている給食メニューです。

26日

鹿を使ったドライカレーが登場します！ふだん食べる機会が少ない人が多いのではないでしょうか？牛肉や豚肉と一緒に入れることで、食べやすくなるように工夫しています。

全部言えるかな？？『春の七草』

1月7日は「人日(じんじつ)の節句」と呼ばれ、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの「春の七草」を具材にした、「七草がゆ」を食べる風習があります。
おかゆは消化がよいので、この機会にお正月にごちそうを食べた胃や腸を休ませるのもいいですね。

★みなさんに地元の美味しい食材を味わってほしいという願いから、大分県を通じて無償でいただいたものの紹介をします。

18日

県産ヒラメ

大分県はヒラメの生産量日本一で、なかでも佐伯市は県内で一番の生産量です。
左側に目があるのが「ヒラメ」で、右側にあるのが「カレイ」です。

29日

おおいた和牛

おおいた和牛とはたくさんの審査を通過した品質の高い豊後牛のことです。
この日は全部で１８６ｋｇの牛肉をつかっています。
よく噛んで味わって食べてください。