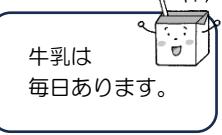


1月 予定こんだて表

*この献立表は由布市の基本献立です。

*都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
	<p>今月の由布市の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米 ・しいたけ ・にら ・白ねぎ ・大根 ・葉ねぎ ・キャベツ ・白菜 ・パプリカ 	<p>牛乳は毎日あります。</p> 	<p>8 ごはん ポークハヤシ★ 大根とハムのサラダ</p>	<p>9 ごはん 紅白団子のすまし汁 さわらの梅みそ焼き</p>
		主にからだをつくる	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう とうふ さわら みそ
		主にエネルギーになる	ごはん ノンエッグマヨネーズ	ごはん しらたまもち さとう でんぶん
		主にからだの調子を整える	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース だいこん きゅうり	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが うめ
12 成人の日	13 ごはん しらたき麺スープ ハンバーグおろしソース★ 	14 コッペパン チリコンカン チーズサラダ★ ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ(とりにく ぶたにく) ごはん さとう	15 ごはん だんご汁★ さばのごまだれ焼き ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ コッペパン こむぎご ドレッシング	16 ごはん チキンカレー フルーツポンチ ぎゅうにゅう とりにく ごはん やせうま さといも さとう ごま
		こんにゃく もやし たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だいこん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ コーン カリフラワー プロッコリー パプリカ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ もも パイン ナタデコ ゼリー(ぶどうか じゅう みかんかじゅう)
19 ごはん たまごスープ★ 切干大根入り豚丼	20 ごはん 厚揚げと小松菜のみそ汁 いわしのみぞれ煮 ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご ぶ たにく	21 黒糖パン 豆乳シチュー フレンチサラダ ぎゅうにゅう あつあげ みそ みぞれに(いわし)	22 ごはん 大根と昆布のスープ 牛肉コロッケ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ コロッケ(ぎゅうにく)	23 ごはん カレーランチ★ ツナと海藻のサラダ★ ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ
		ごはん ばんこ さとう たまねぎ にんじん えのき きくらげ ねぎ しょが きりぼしだいこん えだまめ	ごはん じゃがいも みぞれに(さとう でんぶん) ごはん あぶら コロッケ(じゃがいも さ とう ばんこ)	ごはん うどん ごま さとう さらだあぶら
		にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな みぞれに(だいこん)	たまねぎ マッシュルーム にんじん えだまめ コーン きやべつ きゅうり ねぎ コロッケ(たまねぎ)	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり プロッコリー コーン レモン
全国学校給食週間 ~味わおう! 世界の料理~				
26 中国 ごはん 中華風コーンスープ しゅうまい	27 日本 とりめし★ けんちん汁 小松菜のかぼす和え ぎゅうにゅう ベーコン しゅうまい(ぶたにく)	28 フランス ミルクパン ポトフ オムレツトマトソース ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	29 韓国 ごはん キムチチゲ★ ナムル★ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ つくね(でんぶん ばんこ)	30 ベトナム/タイ ごはん フォー ガパオ 給食週間ゼリー ぎゅうにゅう とりにく だいすミート
		ミルクパン じゃがいも さとう オムレツトマトソース ぎゅうにゅう にんじん ねぎ かぼす もやし コーン こまつな さといも にんにく	ごはん ドレッシング ギムチ にんじん しめじ だいこん はくさい にら きゅうり もやし つくね(たまねぎ にら にんにく)	ごはん ピーフン さとう ゼリー(さとう はちみつ)
		たまねぎ にんじん だいこん しいたけ にんじん ねぎ かぼす もやし コーン こまつな さといも にんにく	もやし にんじん たまねぎ きくらげ コーン ねぎ えだまめ パプリカ ゼリー(ゆずかじゅう)	

先月に引き続き、今月の献立にも中学3年生のリクエスト給食を取り入れたよ。リクエスト上位に入ったメニューには「★」をついているから探してみてね!

