

1月分学校給食予定献立表(B)

大分市学校給食東部共同調理場

日(曜)	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作るもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱ(質) g
9(火)	ミルクパン		チキンカツのソースかけ 冬野菜のポトフ	ミルクパン サラダゆ じゃがいも パンこさとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく	たまねぎ にんじん だいこん しめじ はくさい こまつな しょうが	771	30.5
10(水)	ごはん		厚揚げのそぼろ煮 大分にらの卵焼き	ごはん サラダゆ じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご ツナ とりにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ グリンピース にはら	731	30.3
11(木)	小さいアップルパン		ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ	パン スパゲティ サラダゆ さとう マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく とけるチーズ ツナ	りんご にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマトかん トマトペースト ブロッコリー キャベツ	880	36.4
12(金)	ごはん		いわしの生姜煮 みぞれ鍋	ごはん サラダゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いわし	にんじん だいこん しめじ はくさい しろねぎ こまつな しょうが	693	27.3
15(月)	ごはん		豚肉のすきやき煮 千草和え	ごはん サラダゆ さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ たまご ハム ちりめんじゃこ	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ いとこんにやく しろねぎ はくさい キャベツ こまつな	681	30.2
16(火)	黒砂糖パン		豆腐のカレー炒め お好みポテトビーンズ	くろざとうパン サラダゆ かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とけるチーズ だいたず あおのり	たまねぎ にんじん ビーマン トマトピューレ	847	36.6
17(水)	ごはん		揚げぶりのてりやきだれ 里芋のみそ汁	ごはん さとも かたくりこ サラダゆ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ぶり	にんじん えのきたけ こまつな ねぎ しょうが	811	34.1
18(木)	パン		ビーフシチュー ツナコーンサラダ チョコクリーム	パン サラダゆ じゃがいも さとう こめこ ルウ とりにゅうバター チョコクリーム ドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう みそ ツナ	セロリ パセリ たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えだまめ キャベツ とうもろこし	731	33.8
19(金)	ごはん		鮭の大葉みそ焼き のっぺい汁	ごはん サラダゆ さとも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さけ みそ	にんじん だいこん こんにやく ねぎ しょうが おおぼ	652	35.4
22(月)	少なめわかめごはん★		五目うどん★ 金平炒め	ごはん うどん サラダゆ さとう ごま	わかめ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく さつまあげ	にんじん ほししいたけ はくさい こまつな ねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん	673	30.0
23(火)	横わり丸パン		かぶのクリーム煮 ハンバーグのオニオンソースかけ アセロラゼリー★	パン バター さとう ルウ かたくりこ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく だいたず	たまねぎ にんじん しめじ かぶ カリフラワー パセリ トマト にんにく しょうが	793	35.3
24(水)	ごはん		とり天 くらめ豚汁	ごはん じゃがいも こむぎこ かたくりこ サラダゆ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ くらめ みそ とりにく	ごぼう にんじん はくさい ねぎ しょうが にんにく	769	38.4
25(木)	小さいパン		大分みつばと肉団子のスープ やせうま チーズソフト	パン ごまあぶら サラダゆ やせうま さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいたず きなこ チーズソフト	にんじん たまねぎ だいこん はくさい みつば	782	32.0
26(金)	麦ごはん		カレー★ ナタデココ入りフルーツヨーグルト	ごはん おしむぎ サラダゆ じゃがいも くらざとう ルウ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ りんごピューレ もも バイン みかん ナタデココ	777	25.2
29(月)	ごはん		とり飯の具 団子汁 みかんゼリー	ごはん やせうま さとも サラダゆ さとう みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	だいこん にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ ごぼう にんにく	726	31.0
30(火)	小さいパンキンパン		チキンピリピリ カルドヴェルデ かぼすタルト	ミルクパン オリーブゆ じゃがいも ルウ かぼすタルト	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	かぼちゃペースト にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな レモン パプリカ	852	36.8
31(水)	ごはん		帯広の肉じゃが かしわ汁	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	727	31.1

都合により献立内容を変更する場合があります。

《給食材料表について》

予定献立表には主な使用食材を食べ物の働きにより、3つに分けて記載しています。調味料や使用量の少ないものは載せていません。献立ごとの使用材料・分量・アレルギー物質(義務表示7品目と推奨表示21品目等)について記載した給食材料表を学校に配布しています。アレルギー等で詳しい資料をご希望の方は、学校までお問い合わせください。

- ★おおい土産の日(A24日・B29日)大分県産の旬の材料をたくさん使った団子汁と、とり飯の具です。
- ★ポルトガル料理(A25日・B30日)宗麟の時代から豊後の国と関わりの深いポルトガルの料理に挑戦します。
- ★帯広交流給食(A26日・B31日)大分市と観光文化姉妹都市の帯広市の人気メニュー。一味違う肉じゃがです。
- ★大分の郷土料理①(A29日・B24日)みんな大好き!大分名物とり天です。
- ★大分の郷土料理②(A30日・B25日)素朴で懐かしい味。きな粉砂糖をまぶしたやせうまを作ります。

★印は、中学3年生(9年生)のリクエストメニューです。



1月
24日～30日

この機会に、いつも食べている給食に目を向け、給食の役割について知ったり、給食に関心を持ったりしてもらえると嬉しいです。調理場では給食週間中に、郷土料理や外国料理を作ります。お楽しみに!

学校給食の今昔



明治22年に山形県の学校で、お腹を空かせた子どもたちに無償でおにぎりなどを出したのが日本の学校給食の始まりだといわれています。

今では給食は栄養補給のためだけでなく、望ましい食習慣を身につける生きた教材としての役割も担うようになりました。



また、給食にはいろいろな人が携わっています。今も昔も、給食には多くの人たちの思いや願いが詰まっているのです。

★リクエストメニューが登場します!★

中学3年生(9年生)対象の「卒業までにもう一度食べたい給食」アンケート結果です。

主食	おかず	デザート
1位 きなこ揚げパン 2位 わかめごはん 3位 ごはん(白米)	1位 カレー 2位 トリニータ丼の具 3位 うどん	1位 フルーツポンチ 2位 ケーキ 3位 お米タルト アセロラゼリー

アンケートで名前があがった料理は、今月から卒業までの間できるだけ献立に取り入れる予定です。

つくってみませんか?

チキンピリピリ

宗麟の時代から大分と関わりの深い国ポルトガルの料理です。

<材料>

鶏もも肉	1枚(250g位)
塩	小さじ1/2(2g)
こしょう	少々
おろしにんにく	4g
白ワイン	小さじ1弱(4g)
レモン果汁	小さじ1弱(4g)
一味唐辛子	少々
パプリカパウダー	小さじ1/2(0.7g)
オリーブ油	小さじ1/2(2g)

<作り方:フライパンVer.>

- ① とり肉を7等分に切る。(1切れ35g位)
- ② とり肉と調味料を全てビニール袋に入れてもみ、10分おく。
- ③ フライパンに油(分量外)を熱し、鶏肉を皮を下にして並べ、中火で焼く。焼き色がついたら肉を裏返し、ふたをして蒸し焼きにして中までしっかり火を通す。火が通ったら、ふたを外して、汁気がおおければ水分が飛ぶまで加熱する。
※本来はオーブンで焼きます。給食でもオーブンで焼いて作ります。