

2 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	主にエネルギーの もとになる食品	主に体をつくる もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3 (月)	ごはん		ハンバーグのオニオンソースかけ 野菜スープ 焼きプリンタルト♥	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ やきプリンタルト	牛乳 とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく しょうが	812	27.0
4 (火)	小さい パン		大分ねぎと焼豚の卵焼き 野菜とお肉たっぷりちゃんぽん	パン ちゃんぽんめん さとう サラダゆ ごまあぶら パイタン	牛乳 ぶたにく かまぼこ やきぶた たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン もやし キャベツ ねぎ	657	33.4
5 (水)	ごはん		大豆といわしとごぼうのごまがらめ さぞれ鍋	ごはん サラダゆ かたくりこ さとう ごま こむぎこ	牛乳 ぶたにく あつあげ いわし だいず	にんじん だいこん しめじ はくさい しろねぎ こまつな ごぼう しょうが	771	32.6
6 (木)	ミルク パン		かぶのクリーム煮 チーズサラダ	ミルクパン バター さとう サラダゆ ルウ	牛乳 とりにく ロースハム チーズ	たまねぎ にんじん しめじ かぶ カリフラワー パセリ キャベツ コーン	707	32.5
7 (金)	わかめ ごはん♥		からあげ♥ 里芋のみそ汁	ごはん さといも かたくりこ サラダゆ	わかめ 牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とりにく	にんじん えのきたけ こまつな ねぎ にんにく しょうが	711	31.4
10 (月)	ごはん		いわしの梅みそ煮 大豆のうま煮	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう こめこ	牛乳 とりにく こんぶ みそ だいず いわし さつまあげ	にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん しそ うめ	754	32.4
12 (水)	ごはん		すきやき煮 かぼすじゃこ和え	ごはん サラダゆ さとう ごま	牛乳 ぶたにく やきとうふ ちくわ ちりめんじゃこ	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ こんにゃく しろねぎ はくさい こまつな キャベツ かぼすかじゅう	650	28.8
13 (木)	パンキン パン		揚げたらのかわりソース ABC スープ	ミルクパン マカロニ さとう サラダゆ かたくりこ とうもろこしこ こめこ	牛乳 とりにく たら	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく	727	25.0
14 (金)	ごはん		ピカジーニョ ツナコーンサラダ チョコクレープ♥	ごはん サラダゆ さとう じゃがいも ドレッシング チョコクレープ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー チーズ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマントマトかん キャベツ こまつな パプリカ ナツメグ クミン	778	30.1
17 (月)	ごはん		カレー♥ ナタデココ入りフルーツポンチ♥	ごはん サラダゆ じゃがいも くるごとう ルウ ゼリー (りんご・ぶどう・ もも・とうにゅう・いちご)	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ りんご ビューレ もも バイン りんご ナタデココ	771	24.1
18 (火)	黒砂糖 パン		しゅうまい みそバターこんにゃくラーメン♥	くるごとうパン サラダゆ バター パンこ こむぎこ さとう かたくりこ パイタン	牛乳 ぶたにく やきぶた みそ	たまねぎ にんじん もやし コーン こんにゃく ねぎ しょうが	715	33.5
19 (水)	ごはん		鮭の大葉みそ焼き けんちんうどん♥	ごはん うどん さといも さとう	牛乳 とりにく とうふ さけ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが おおば	688	33.9
20 (木)	パン		ビーフシチュー ひじきのカラフルソテー ヨーグルト♥	パン サラダゆ ルウ じゃがいも さとう こめこ とうにゅうバター (乳なし)	牛乳 ぎゅうにく みそ ウインナー ひじき ヨーグルト	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 コーン ローレル	841	36.7
21 (金)	ごはん		トリニータ丼の具♥ クロメ入り豚汁	ごはん さといも こむぎこ かたくりこ サラダゆ さとう	牛乳 ぶたにく とうふ くらめ みそ とりにく	だいこん にんじん はくさい ねぎ にんにく しょうが にら	766	35.0
25 (火)	米粉パン		ポークビーンズ ブロッコリーのツナマヨサラダ	こめこパン サラダゆ じゃがいも さとう マヨネーズ (卵なし)	牛乳 ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ブロッコリー キャベツ	746	41.0
26 (水)	ごはん		豆腐の中華煮 春巻き	ごはん サラダゆ さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ こめこ	牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ チンゲンさい こまつな キャベツ	833	32.9
27 (木)	パン		白菜と肉団子のスープ 切干大根とハムのソテー アセロラゼリー♥	パン はるさめ サラダゆ かたくりこ アセロラゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく ロースハム だいず	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ こまつな にんにく きりぼしだいこん しょうが	688	30.6
28 (金)	ごはん		とり飯の具♥ 団子汁	ごはん やせうま さといも サラダゆ さとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	だいこん にんじん はくさい ねぎ ごぼう にんにく	681	30.8

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8品目と推奨表示20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。

下線♥は中学3(9)年生のリクエスト給食アンケートで上位に上がった料理です。



毎月、大分市の食材を使用した献立を実施しています。今月は、大分市産のクロメ入り豚汁です。(A献立3日、B 献立21日)

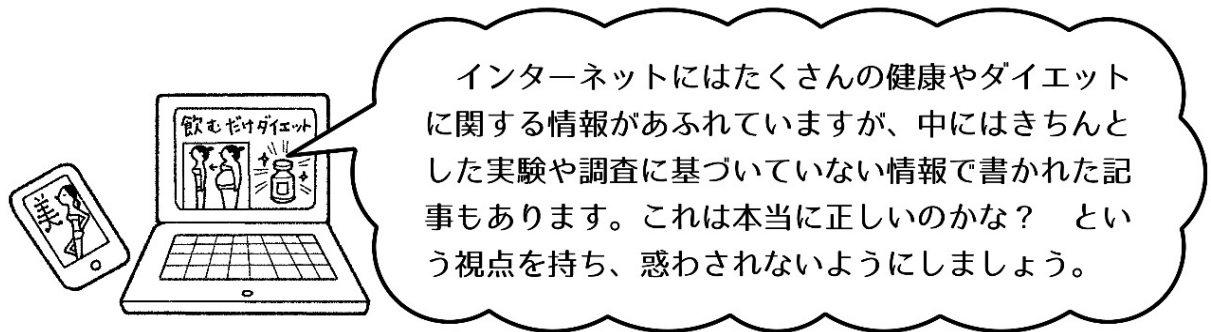


今回はブラジルの料理「ピカジーニョ」を作ります。(A献立7日、B献立14日) ブラジルは南半球にあり、今が夏です。今月末から世界的に有名なリオデジャネイロのカーニバルが始まります。



- ☐ 朝ごはんは必ず食べている。
- ☐ 栄養バランスに気を付けている。
- ☐ よくかんで食べている。
- ☐ 好ききらいせずに食べている。
- ☐ 間食は時間と量を決めている。
- ☐ 糖分・脂質・塩分のとりすぎに気を付けている。

インターネットの情報に惑わされないで



ごはんくんの悲痛な叫び

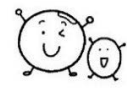
なんでも食べすぎはいけませんが、主食を減らし過ぎるとエネルギー不足になってしまいます。



簡単レシピ つくってみませんか？

豆まきの煎り大豆が余ったら…

ココア豆



《材料》

- ・煎り大豆 50～60g
- ・ココア 小さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・水 小さじ2

《作り方》

- ①ココアと砂糖と水を小鍋に入れてよく混ぜて加熱し溶かす。
 - ②ぶくぶく煮たったら煎り大豆を入れてまぜる。豆の周りにからんだココア液が固まってきたら完成。
- ★ 黒砂糖大さじ2と水大さじ1を加熱して溶かしたところに煎り大豆を入れてからめ最後にきな粉大さじ2をいれて混ぜ合わせると、給食の黒砂糖豆もできますよ。