



1月分学校給食予定献立表(A)

大分市学校給食東部共同調理場

※エネルギー・たんぱく質の数値は、上段が小学校中学年、下段が中学校です。

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
8 (木)	小さい 黒砂糖 パン★		カレーうどん★ チーズサラダ★	パン うどん ルウ サラダゆ ドレッシング	牛乳 ぶたにく かまぼこ あぶらあげ チーズ	たまねぎ にんじん しろねぎ ほうれんそう しめじ キャベツ きゅうり コーン	554 754	24.0 31.1
9 (金)	ごはん ★		からあげ★ 白玉雑煮	米 しらたまだんご こむぎこ かたくりこ サラダゆ	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ はくさい みずな せり にんにく	627 737	26.7 29.1
13 (火)	小さい コッペパン ★		鶏肉とかぼちゃの香味揚げ パンネのケチャップソース	パン マカロニ サラダゆ さとう こむぎこ かたくりこ みかんジュース	牛乳 ウインナー ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト にんにく かぼちゃ	686 856	28.6 35.2
14 (水)	ごはん ★		カレー★ フルーツポンチ★	米 サラダゆ じゃがいも ルウ ゼリー	牛乳 ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ビューレ おうとう バイン りんご ナタデココ	631 782	18.7 22.0
15 (木)	コッペパン ★		オムレツのトマトソースかけ ほうれん草のクリーム煮	パン マカロニ さとう じゃがいも バター 生クリーム オリーブゆ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ オムレツ	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ はくさい ほうれんそう トマト にんにく	612 785	24.4 30.6
16 (金)	ごはん ★		さばのゆずみそ煮★ 白菜と肉団子のスープ	米 はるさめ	牛乳 つくね ぶたにく さばのゆずみそに	ほししいたけ にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ しょうが	605 717	26.1 29.4
19 (月)	ごはん ★		にら豚 くろめのみそ汁 おいいた 産給の日	米 じゃがいも くろざとう さとう サラダゆ かたくりこ	牛乳 とうふ あぶらあげ くろめ みそ ぶたにく	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく	565 700	27.0 32.4
20 (火)	小さい コッペパン ★		ちゃんぽん★ 春巻き	パン ちゃんぽんめん サラダゆ ごまあぶら はるまき	牛乳 かまぼこ ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ コーン	611 777	21.5 27.2
21 (水)	わかめ ごはん ★		おでん★ ブロッコリーのおかかマヨ和え	米 さといも マヨネーズ (卵なし)	わかめ 牛乳 とりにく やさいボール あつあげ がんもどき うずらたまご みそ かつおぶし	だいこん こんにやく にんじん カリフラワー ブロッコリー	566 704	24.3 29.5
22 (木)	ミルクパン ★		ポークビーンズ★ ほうれん草とひじきのソテー	パン サラダゆ じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく ベーコン だいたひじき	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ほうれんそう コーン	609 816	27.2 35.3
23 (金)	ごはん ★		ぶりのみそ焼き みぞれ汁	米 サラダゆ さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あつあげ ぶり みそ	しょうが えのきたけ ほししいたけ にんじん はくさい しろねぎ だいこん	620 728	28.5 31.4
26 (月)	少なめ ごはん ★		ハンバーグのおろしソース だんご汁 郷土料理 味つけのり	米 やせうま さとう かたくりこ さといも	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ ハンバーグ のり	だいこん はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	602 762	25.0 30.6
27 (火)	米粉パン ★		米粉シチュー★ 県産米粉使用 大根と水菜のサラダ	パン サラダゆ じゃがいも こめこ さとう ごまドレッシング	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう ロースハム	たまねぎ にんじん ブロッコリー クリームコーン だいこん みずな	561 700	27.4 33.9
28 (水)	ごはん ★		アジのスタミナフライ 児童生徒の アイディアメニュー 大分のめぐみ汁 県産はも団子使用	米 さといも サラダゆ さとう ごま ごまあぶら	牛乳 はもだんご とりにく あぶらあげ アジフライ	だいこん にんじん ごぼう はくさい ほししいたけ ねぎ にら しょうが にんにく	611 740	28.9 33.4
29 (木)	きなこ あげパン ★		チキンのバジル焼き 県産バジル使用 ABC スープ★	パン サラダゆ さとう マカロニ オリーブゆ	きなこ 牛乳 ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく バジルペースト	606 737	31.2 35.2
30 (金)	少なめ ごはん ★		とりめしの具★ 郷土料理 里いものそぼろ煮 ヨーグルト	米 さといも サラダゆ さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう にんにく	659 804	28.8 34.2

都合により献立内容を変更する場合があります。

★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

1位 あげパン
2位 わかめごはん
3位 アップルパン

おかず

1位 トリニータ丼の具
2位 カレー
3位 からあげ

デザート

1位 ケーキ(チョコが人気)
2位 フルーツポンチ
3位 タルト

上位3位以外にも、アンケートで名前のあがった料理は、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。お楽しみに☆

★印は、
中学3年生(9年生)の
リクエストメニューです。

【おいいた産給の日】
毎月19日(食育の日)
前後に、地元の食材を使用
した給食を提供しています。

《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。
※加工品を使用する場合は、使用材料の中で一番多い材料の欄に加工品名のまま記載しています。(例:ぎょうざ、ハンバーグ等)
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「食物アレルギー詳細献立表及び対応食献立表」を別途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。

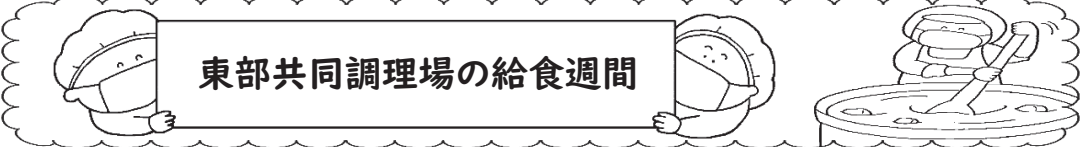
今年もよろしくお願いします。1月は、お正月、初詣、おせち、七草がゆ、鏡開き、小正月などさまざまな行事があります。日本の伝統行事の由来や内容などを知るよい機会ですね。



お雑煮は、もともと神様に供えたその土地の産物とおもちを煮たものでした。入れる食材やおもちの形、味付けは、各家庭や地域によってさまざまです。給食では白玉団子が入ったお雑煮です。ゆっくり口に入れてよくかんで食べましょう。



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果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。



《郷土料理》

いりこでとった出し汁に野菜や里いも干ししいたけ、平たい麺を入れた『だんご汁』や、とり肉とごぼうを甘辛く炊いてごはんにまぜる『とりめし』。大分県でとれる食材と先人の知恵が詰まった郷土料理が給食に登場します。



《地場産物のメニュー》

大分県産の魚を知り味わってもらいたいので、『はも』のつみれが入った大分のめぐみ汁を提供します。他にも、鶏肉の下味に県産のバジルペーストを入れたチキンのバジル焼きや、県産米粉でとろみをつけた米粉シチュー、大分県産の牛乳から作られたヨーグルトも給食に登場します。



《児童・生徒のアイディアメニュー》

『関アジのスタミナフライ』は、令和6年度学校給食アイデアメニュー(大分市教育委員会主催)で、大分市の地場産物を使ったメニューに応募されたものです(応募当時 大在中学校2年生)。大分市産の関アジとソースに大分市産のニラを使ったメニューです。給食では予算の関係で、関アジフライではなくアジフライを使用します。



給食でいろいろな料理に出会い、地元の食材を知り、味わってほしいです。