

1月予定献立表(B)

大分市学校給食西部共同調理場

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	エネルギー中学校	たんぱく質中学校
8	木	黒砂糖パン		オムレツのきのこソース ラビオリスープ	黒砂糖パン ラビオリ(小麦粉、パン粉) 砂糖 サラダ油	牛乳 ベーコン 鶏肉 オムレツ(卵)	にんにく しめじ たまねぎ にんじん キャベツ コーン	840	31.6
9	金	ごはん		冬野菜カレー フルーツヨーグルト	ごはん 里芋 サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	にんじん 大根 しろねぎ たまねぎ プ ロックリー にんにく しょうが りんごビュレ パイン みかん もも ナタデココ	745	22.7
13	火	コッペパン		タンドリーチキン ABCスープ 黒豆きなこクリーム♥	コッペパン サラダ油 じゃがいも マカロニ 黒豆きなこクリーム	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ しょうが にんにく	752	34.6
14	水	ごはん		ハンバーグのおろしソース けんちん汁 ぼんかん	ごはん サラダ油 さといも 砂糖 片栗粉	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ ハンバーグ	にんじん 大根 ごぼう 白菜 しいたけ ねぎ ぼんかん	798	31.6
15	木	コッペパン		ボークシチュー ツナサラダ	コッペパン サラダ油 じゃがいも 生クリーム マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豚肉 豚レバー ツナ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん プ ロックリー マッシュルーム トマト トマトペースト キャベツ コーン	834	32
16	金	ごはん		ぶりの揚げ煮 白玉汁	ごはん 白玉もち 片栗粉 小麦粉 サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ぶり	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ しょうが えだまめ	868	34.7
19	月	ごはん		あじフライ(ソース) さつま汁	ごはん さつまいも サラダ油 あじフライ(パン粉、小麦粉)	牛乳 鶏肉 あじ	こんにゃく 大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ	735	26.3
20	火	米粉パン		チリコンカン チーズサラダ	米粉パン サラダ油	牛乳 レッドキドニー 大豆 牛肉 豚肉 豚レバー ロースハム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトペースト きゅうり コーン	766	42.5
21	水	ごはん		さばのしょうが煮 荳わかめの炒め煮 具だくさんみそ汁	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖	牛乳 豆腐 油揚げ みそ さば 荳わかめ さつま揚げ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こんにゃく いんげん	715	24.6
22	木	ミルクパン		白菜のクリーム煮 小松菜とエリンギのソテー	ミルクパン サラダ油	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ コーン クリームコーン 白菜 小松菜 エリンギ	769	28.9
23	金	ごはん		切千のチンジャオロース コーン中華スープ	ごはん サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖	牛乳 ベーコン 豆腐 卵 牛肉	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ クリームコーン コーン 切千大根 にんにく しょうが ビーマン	744	29.2
26	月	ごはん		すき焼き風煮込み♥ 県産ひじきサラダ	ごはん マロニー 砂糖 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 牛肉 焼き豆腐 ひじき ツナ	大根 えのきたけ にんじん こんにゃく 白ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	786	25.7
27	火	コッペパン		タイピーエン 青のりポテトビーンズ	コッペパン サラダ油 はるさめ 片栗粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ 大豆 青のり	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ しいたけ ねぎ	784	33
28	水	ごはん		チキン南蛮 もずくスープ タルタルソース	ごはん サラダ油 小麦粉 片栗粉 砂糖 タルタルソース(卵なし)	牛乳 鶏肉 もずく卵 鶏肉	しいたけ たまねぎ にんじん えのきたけ にら	758	32.3
29	木	コッペパン		ごまだしうどん 大根サラダ	コッペパン うどん ごま 砂糖 サラダ油	牛乳 油揚げ えだまめ ロースハム	にんじん ねぎ しいたけ 大根 コーン かぼす果汁	712	25.9
30	金	ごはん		鶏めしの具 団子汁 いちごクレープ	ごはん サラダ油 砂糖 やせうま 里芋 いちごクレープ(米粉)	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	ごぼう にんにく にんじん 白菜 しいたけ ねぎ いちごクレープ(いちご)	822	29.8

*都合により献立を変更することがあります。
*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。
*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。

*1月は、小学6年生と中学3年生のリクエストメニューを献立にとりいれました。
♥マークがリクエストメニューです。

1月食育だより

1月の給食目標 『学校給食について知ろう』

あけましておめでとうございます。
本年もおいしく、安心安全な給食を作って
まいりますのでよろしくお願いいたします。



全国学校給食週間

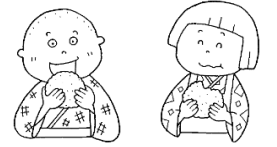


1月24日～30日

学校給食は、食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身につける
「食育」の基本として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週間となっています。

給食はいつはじまったの？

日本の学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の私立忠愛小学校に
おいて、貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。



給食週間中は、大分県や九州の郷土料理、
大分県産の食材を使った献立が登場します！

大分県・・・鶏めしの具、団子汁、ごまだしうどん
宮崎県・・・チキン南蛮
熊本県・・・タイピーエン



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくったり、食べたりしましょう。



おせち料理



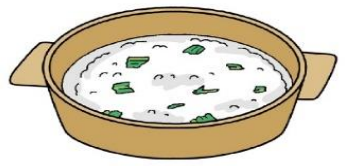
おせち料理は、もともと、
節日(季節のかわり目)に神
様に供えるものでした。今で
は、正月のみとなりました。
おせち料理には、それぞれ意
味があり、健康や長寿などの
願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に
供えたその土地の産物ともち
を煮たものでした。東日本は
おもに角もち、西日本はおも
に丸もちを入れます。すまし
汁仕立てやみそ仕立てなど、
さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝
に1年の健康を祈って食べま
す。春の七草とは、せり、な
ずな、ごぎょう、はこべら、
ほとけのざ、すずな(かぶ)、
すずしろ(だいこん)のこと
です。

サシキュー おおいだ産給の日

ごはん・ハンバーグのおろしソース・けんちん汁・ ぽんかん

A:23日(金) B:14日(水)

大分県産のぽんかんが
登場します！

