



# 令和 3年 1月 学校給食予定献立表(調理場)

(アレルギー対応献立表ではありません)

別府市学校給食共同調理場

電話 24-5531

| はし | 日  | 曜 | 献立名                 |                           | 主 な 材 料                    |                              |  | 熱量kcal<br>タンパク質g |
|----|----|---|---------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------|--|------------------|
|    |    |   |                     |                           | おもに血や肉になる働き                | エネルギーになる働き                   | 体の調子をよくする働き                                  |                  |
| 🍴  | 8  | 金 | 白麦ごはん<br>◆アーモンドカル   | 牛乳 ◆ビーフカレー                | 牛乳 牛肉 チーズ                  | 米 白麦<br>油 じゃがいも<br>ゼリー アーモンド | 玉ねぎ 人参 枝豆 りんご<br>パイン 黄桃 ナタデココ                | 852<br>25.8      |
|    |    |   |                     | 牛乳 ◆フルーツと苺ゼリーの和え物         | 牛乳 牛乳                      |                              |  |                  |
| 🍴  | 12 | 火 | 米粉パン<br>ぼん酢         | 牛乳 ◆ちゃんぽん                 | 牛乳 エビ 豚肉 かまぼこ<br>餃子(豚肉)    | 米粉パン<br>ちゃんぽん麺 ごま<br>餃子の皮    | キャベツ もやし 人参 ねぎ<br>きくらげ                       | 718<br>45.9      |
|    |    |   |                     | 牛乳 ◆餃子                    | 牛乳 牛乳                      |                              |  |                  |
| 🍴  | 13 | 水 | ごはん<br>◆しそふりかけ      | 牛乳 白玉雑煮                   | 牛乳 鶏肉 かまぼこ<br>ぶり           | 米 白玉もち                       | 大根 人参 水菜 乾しいたけ<br>白菜                         | 760<br>30.4      |
|    |    |   |                     | 牛乳 ぶり照り焼き                 | 牛乳 牛乳                      |                              |  |                  |
| 🍴  | 14 | 木 | 黒砂糖パン               | 牛乳 ◆コーンスープ                | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉              | 黒砂糖パン<br>揚げ油 マーメレード          | 玉ねぎ 人参 コーン パセリ                               | 907<br>33.6      |
|    |    |   |                     | 牛乳 ◆鶏肉のマーメレード煮            | 牛乳 牛乳                      |                              |  |                  |
| 🍴  | 15 | 金 | ごはん                 | 牛乳 ◆肉じゃが                  | 牛乳 牛肉 厚揚げ<br>ちりめん          | 米 油 じゃがいも 砂糖<br>ごま油          | しらたき 玉ねぎ 人参 枝豆<br>高菜漬け                       | 768<br>29.0      |
|    |    |   |                     | 牛乳 ◆高菜とちりめんの炒め物           | 牛乳 牛乳                      |                              |  |                  |
| 🍴  | 18 | 月 | ごはん                 | 牛乳 ◆豚汁                    | 牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌<br>☆サバ     | 米 揚げ油 パン粉                    | ごぼう 大根 人参 乾しいたけ<br>ねぎ                        | 738<br>29.3      |
|    |    |   |                     | 牛乳 ◆県産さばフライ               | 牛乳 牛乳                      |                              |  |                  |
| 🍴  | 19 | 火 | ミニコッペパン             | 牛乳 ナポリタンスパゲティ             | 牛乳 ベーコン                    | パン<br>スパゲティ麺 油<br>ごまドレッシング   | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム<br>ピーマン トマトピューレ<br>ブロッコリー コーン | 757<br>25.4      |
|    |    |   |                     | 牛乳 ブロッコリーサラダ              | 牛乳 牛乳                      |                              |  |                  |
| 🍴  | 20 | 水 | ごはん                 | 牛乳 ◆八宝菜                   | 牛乳 豚肉 うずら卵 いか<br>えび かまぼこ 鮭 | 米 油 でんぷん                     | 白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ<br>さやえんどう 乾しいたけ               | 713<br>35.7      |
|    |    |   |                     | 牛乳 ◆鮭塩焼き                  | 牛乳 牛乳                      |                              |  |                  |
| 🍴  | 21 | 木 | ミルクパン<br>◆ミルク(コーヒー) | 牛乳 肉団子とキャベツのスープ           | 牛乳 ベーコン 肉団子(鶏肉)<br>ウインナー   | ミルクパン<br>じゃがいも 揚げ油<br>ミルク    | 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン                              | 878<br>28.9      |
|    |    |   |                     | 牛乳 ◆ポテとウインナーの炒め物          | 牛乳 牛乳                      |                              |  |                  |
| 🍴  | 22 | 金 | ごはん                 | 牛乳 ◆もずくスープ                | 牛乳 もずく 豆腐 かまぼこ<br>豚肉       | 米 油 ムース                      | たけのこ 人参 えのき ねぎ<br>白菜 ニラ キムチ                  | 699<br>27.1      |
|    |    |   |                     | 牛乳 ◆豚キムチ ◆ムース             | 牛乳 牛乳                      |                              |  |                  |
| 🍴  | 25 | 月 | ごはん                 | 牛乳 ◆筑前煮                   | 牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ<br>サンマ 味噌  | 米 油 里芋 砂糖                    | こんにやく ごぼう 乾しいたけ<br>れんこん 人参 さやいんげん            | 820<br>32.2      |
|    |    |   |                     | 牛乳 ◆さんまゆずみそ煮              | 牛乳 牛乳                      |                              |  |                  |
| 🍴  | 26 | 火 | コッペパン<br>苺ジャム       | 牛乳 ◆クリームシチュー              | 牛乳 鶏肉<br>ベーコン              | 米 油 じゃがいも<br>ジャム             | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>ほうれん草 コーン                   | 719<br>28.4      |
|    |    |   |                     | 牛乳 ほうれん草のソテー              | 牛乳 牛乳                      |                              |  |                  |
| 🍴  | 27 | 水 | ごはん<br>鮭パッパ         | 牛乳 ◆団子汁                   | 牛乳 油揚げ 味噌<br>鶏肉 鮭フレーク      | 米 やせうま麺 里芋<br>米粉 でんぷん 揚げ油    | 大根 ごぼう 人参 ねぎ                                 | 845<br>30.9      |
|    |    |   |                     | 牛乳 ◆鶏肉の唐揚げ                | 牛乳 牛乳                      |                              |  |                  |
| 🍴  | 28 | 木 | コッペパン               | 牛乳 ◆ラビオリスープ               | 牛乳 ベーコン<br>ハンバーグ(鶏肉・豚肉)    | パン<br>ラビオリ<br>砂糖 タルト         | キャベツ 玉ねぎ 人参<br>グリンピース                        | 887<br>33.5      |
|    |    |   |                     | 牛乳 ◆ハンバーグのデミソースかけ ◆お米のタルト | 牛乳 牛乳                      |                              |  |                  |
| 🍴  | 29 | 金 | ごはん                 | 牛乳 ◆かきたま汁                 | 牛乳 豆腐 卵 かまぼこ<br>☆牛肉        | 米 油 砂糖<br>でんぷん               | 人参 えのき 乾しいたけ<br>ねぎ<br>しらたき 玉ねぎ               | 729<br>30.6      |
|    |    |   |                     | 牛乳 牛丼                     | 牛乳 牛乳                      |                              |  |                  |

※ お箸は個人で用意してください。 ※ 材料入荷の都合で献立・食材等が変更になる事があります。 ※ ☆印は県からの支援品です。

**あけましておめでとうございます**  
**2021年がみなさんにとって**  
**幸多き年になりますように...**

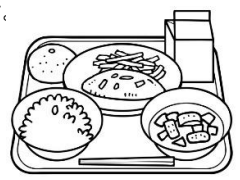
本年も、安心・安全な給食を提供できるよう共同調理場一同、  
 努めてまいります。  
 給食運営にご理解・ご協力の程、  
 よろしくお願いたします。

◆印の献立は...

**3年生のリクエストメニューです!**

今年度卒業を迎える中学3年生を対象に、もう一度  
 食べたい給食のリクエストを実施しました。予算の都  
 合や組み合わせなどで、提供できない献立もありま  
 すが、3月の卒業までに、リクエストがあったメニュー  
 を取りいれていきます。みなさんお楽しみに☆

## 1月24日~30日は 全国学校給食週間です!



全国学校給食週間は、学校給食の意義と役割について理解と  
 関心を高めるために文部科学省により定められたものです。

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で貧困児童を対象に  
 行われたのが始まりです。第二次世界大戦で中断されましたが、  
 戦後、海外からの救援物資で再開され、栄養不足だった多くのこ  
 どもたちを救いました。救援物資が贈呈された12月24日を給  
 食感謝の日と定めていましたが、冬休みと重なるため、1ヶ月後  
 の1月24日~30日を全国学校給食週間としました。

### ~給食の役割~



- ・児童生徒の健全な成長を助けるもの。
- ・食べ物に関する理解を深めるもの。
- ・正しい食を学ぶための教材。
- ・社交性や協同の精神を身につけるもの。
- ・望ましい食生活を身につけるもの。