



2023年度1月予定献立表

【小学校】

小学校
3・4年

中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質	エネルギー 蛋白質
9 火	牛乳 三角パン ポトフ 大豆とミンチのスパイシー炒め	牛乳 鶏肉 ウィンナー 豚肉 大豆	コッパパン ジャがいも オリーブ油 油	たまねぎ だいこん にんじん きゃべつ ブロッコリー コー ン グリンピース にんにく	576 kcal 28.7 g	707 kcal 34.3 g
10 水	牛乳 ごはん こうはくぞうに まつかぜやき	牛乳 鶏肉 かまぼこ 昆布 かつお節 米み そ 卵	米 煮込みもち パン粉 砂糖 ごま	にんじん しいたけ はくさい ねぎ 根深ねぎ しょうが	616 kcal 28.4 g	727 kcal 32.7 g
11 木	牛乳 黒砂糖パン タイビーエン 春まき	牛乳 豚肉 イカ かま ぼこ 春巻き	黒砂糖パン はるさめ ごま油 油	しょうが たまねぎ にんじん もやし きゃべつ ねぎ	638 kcal 25.3 g	760 kcal 29.9 g
12 金	牛乳 ごはん みそおでん プチマリンスラダ 大豆のはなふりかけ	牛乳 鶏肉 野菜つみれ 厚揚げ ちくわ うずら卵 昆布 かつ お節 麦みそ プチマリン ハム ひじき 大豆	米 里芋 砂糖 ごま油 ごま	こんにゃく だいこん にんじ ん きゅうり きゃべつ	659 kcal 29.1 g	779 kcal 33.6 g
15 月	牛乳 ごはん のっぺい汁 とり肉の香味焼き ワカメのすの物	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 昆布 かつ お節 わかめ	米 さといも でんぱん ごま 砂糖	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ しょ うが にんにく きゅうり	655 kcal 29.7 g	777 kcal 34.3 g
16 火	牛乳 ミルクパン ミネストローネ じゃがチーズ	牛乳 豚肉 ウィンナー ベーコン チーズ	ミルクパン マカロニ オリーブ油 ジャがいも バター	にんじん たまねぎ きゃべつ トマト セロリ にんにく コー ン パセリ	626 kcal 25.3 g	774 kcal 30.2 g
17 水	牛乳 ゆかりごはん けんちんうどん かぼすあえ ★日出かぼちゃプリンタルト	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 大豆	米 うどん ごま 砂糖 日出かぼちゃプリンタル ルト	ゆかり だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ はくさい きゃべつ か ぼす	718 kcal 22.2 g	822 kcal 24.7 g
18 木	牛乳 コッパパン パンプキンスープ ★ハニーマスタードチキン コロコロソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 チキンハム	コッパパン 生クリーム 油 はちみつ	たまねぎ かぼちゃ パセリ コーン えだまめ	675 kcal 30.6 g	826 kcal 36.6 g
19 金	牛乳 ごはん 豚汁 卵焼き ちりめん入りおかかあえ	牛乳 豚肉 豆腐 米 みそ 麦みそ 煮干し 卵 かつお節 ちりめ ん	米 里芋 ノンエッグマ ヨネーズ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ ブロッコリー カリフラワー	604 kcal 26.4 g	759 kcal 33.9 g
22 月	牛乳 ごはん かんこく風わかめスープ ★トリニータ丼	牛乳 鶏肉 わかめ	米 油 ごま ごま油 でんぱん 砂糖	にんにく 根深ねぎ たまねぎ にら しょうが	643 kcal 27.0 g	766 kcal 31.4 g
23 火	牛乳 丸パン キムチ入りトックスープ 照り焼きパティ ポイルキャベツ	牛乳 豚肉 鶏肉	コッパパン 油 米 ご ま油 トック	えのきたけ にんじん にら たまねぎ はくさい キムチ きゃべつ	596 kcal 27.6 g	706 kcal 31.2 g
24 水	牛乳 ごはん かしわ汁 味付けのり ハモのカレー揚げ こんさいサラダ	牛乳 とうふ 鶏肉 昆 布 かつお節 はも ハ ム 味付けのり	米 でんぱん 油 ノン エッグマヨネーズ ごま	こんにゃく ごぼう しいたけ にんじん ねぎ れんこん きゅうり	666 kcal 28.0 g	779 kcal 31.0 g
25 木	牛乳 コッパパン チンゲンサイと卵のスープ 焼きビーフン マーシャルビーンズ	牛乳 ベーコン 卵 豚 肉 かまぼこ	コッパパン ビーフン 油 マーシャルビーンズ	チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ きゃべつ ねぎ	589 kcal 25.5 g	714 kcal 30.4 g

◎今月使用する日出町の食材◎

米（一部）・はくさい・きゃべつ・きゅうり・ねぎ・みそ・ちりめんなどです。

小学校
3・4年

中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質	エネルギー 蛋白質
26 金	牛乳 押麦ごはん ハヤシライス ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 ツナ ヨーグ ルト	米 押麦 油 黒砂糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく コーンス ン ブロッコリー きゃべつ	718 kcal 25.0 g	842 kcal 28.2 g
29 月	牛乳 ごはん ★冬野菜カレー イタリアンサラダ フルーツゼリー	牛乳 豚肉 ハム	米 油 ジャがいも 米粉 フルーツゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー きゅうり コーンス	666 kcal 22.2 g	895 kcal 30.6 g
30 火	牛乳 ★チョコチップパン 肉団子のトマトスープ マカロニサラダ	牛乳 ミートボール ハム	コッパパン チョコチップ ジャがいも マカロニ ノ ンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん きゃべつ トマト パセリ にんにく きゅう り コーンス	604 kcal 22.8 g	749 kcal 27.3 g
31 水	牛乳 ごはん 美だくさんみそ汁 とり天(2) 白菜のじゃこあえ	牛乳 豆腐 わかめ 煮 干し 米みそ 麦みそ 鶏 肉 ちりめん	米 油 砂糖 ごま 片栗 粉 小麦粉	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ はくさい きゅうり かぼ す	605 kcal 25.4 g	697 kcal 27.2 g

献立担当 渡邊



給食試食会・給食センター見学のお知らせ

2月の日程は下記のとおりです。申し込みは毎月10日までとし、家族の方のみ対象で定員（20名）になり次第締め切らせていただきます。ご参加をお待ちしています。

【日時】 2月20日（火） 11時～ 【給食費】 1名につき270円

【献立】 揚げパン、牛乳、ポトフ、サラダ

【申し込み方法】 電話 72-7785（給食センター）にて受け付けます。

1月24日～30日は全国学校給食週間！

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康を考えたり、教材としての役割があります。今月もお正月の行事食や、大分県の郷土料理をとりいれています。学校給食週間 初日の24日の味付け海苔は日出町オリジナルパッケージなので注目してみてくださいね！



中学3年生リクエスト給食

もうすぐ卒業して給食が食べられなくなる中学3年生を対象に、リクエスト給食のアンケートを行いました。

ランキング上位の給食は、1・2月の献立にできるだけとりいれています。

リクエストがあった献立は★マークが目印です。お楽しみに！

- | | | |
|---------------|--------------|------------|
| 1位 揚げパン | 5位 カレー | 9位 からあげ |
| 2位 かぼちゃプリンタルト | 6位 チョコチップパン | フルーツジュレ |
| 3位 フルーツポンチ | 7位 チキン南蛮 | コッパパン |
| 4位 トリニータ丼 | 8位 フルーツヨーグルト | 10位 カレーうどん |