

# 1月31日(月)

こんだて  
＜献立＞

ぎゅうにゅう  
パン・牛乳・りんごマーガリン

い やさい  
チーズ入りスクランブルエッグ・野菜スープ・アーモンドいりこ

## ★チーズ入りスクランブルエッグ★



ちゅうがっこう きゅうしよくしゃしん  
中学校の給食写真です



たまご きゅうにゅう  
スクランブルエッグとは、卵に牛乳、  
しお しょうななどの調味料を入れて、  
ま いた  
かき混ぜながら炒めて  
つく たまごりょうり  
作る卵料理です！



たまご くわ  
卵に加えて、ハムやベーコン、  
やさい しょうさい つか  
野菜やきのこなどの食材を使うことで、  
あじ たの  
いろいろな味を楽しむことができます♪

「チーズ入りスクランブルエッグ」に

はい  
入っているほうれん草は、

こくらみなみく しゅうかく  
小倉南区で収穫された

じ ぼさんぶつ  
地場産物です！



# 2月1日(火)

こんだて  
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう はっぼうさい あつ あ ふく に  
ご飯・牛乳・八宝菜・厚揚げの含め煮

アーモンドいりこ

えいようまんてん はっぼうさい  
★栄養満点「八宝菜」★



ぶたにく えいようぞ ほうふ ふく  
豚肉には、**ビタミンB<sub>1</sub>**という栄養素が豊富に含まれています。

たんすいかぶつ か ひつよう えいようぞ  
ビタミンB<sub>1</sub>は、炭水化物をエネルギーに変えるために必要な栄養素

ふぞく つか  
です！ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると疲れがたまりやすくなります。

うんどうりょう おお ひと つか ひと せっきょくてき と えいようぞ  
運動量が多い人や疲れやすい人は、積極的に摂りたい栄養素です★

ビタミンB<sub>1</sub>は、**アリシン**という成分と一緒に摂ると

からだ なか きゅうしゅう よ ふく やさい  
体の中での吸収が良くなります！**アリシン**を含む野菜には、

たまねぎ にんにく ニラ などがあります。



きょう はっぼうさい ぶたにく つか  
今日の八宝菜にも、豚肉とたまねぎが使われている  
ので、豚肉の栄養を効果的に摂ることができます★



# 2月2日(水)

こんだて  
＜献立＞

ちい ぎゅうにゅう  
小さいパン・牛乳・ミルククリーム

ちゃんぽん・にんじんシリシリ

★具たくさん「ちゃんぽん」★



めいじじだい ながさきけん  
「ちゃんぽん」は明治時代に長崎県で  
つくられるようになった郷土料理です！

ことば  
ちゃんぽんという言葉には、  
「いろいろなものを混ぜる」  
という意味があります。



きょう きゅうしょく  
今日の給食のちゃんぽんの具

ぶたにく  
・豚肉  
・てんぷら  
・たまねぎ  
・にんじん  
・キャベツ  
・もやし  
しろ  
・白ねぎ  
・とうもろこし  
・きくらげ

しゅるい しょくざい つか  
9種類の食材を使っています★



# 2月3日(木)

こんだて **<献立>** ぎょうじしょく **行事食** せつぶん **節分**

てま はん ぎゅうにゆう だんごじる せつぶんまめ  
手巻きご飯・牛乳・いわし団子汁・節分豆

せつぶん ひ こんだて とうじょう  
★「節分の日献立」が登場★

かつ か せつぶん  
**2月3日は「節分」です!**

せつぶん やくよ ぎょうじ おこな むかし びょうき かし  
節分は厄除けの行事が行われます。昔は、病気や火事、

じしん わざわ おに も しん  
地震などの災いは、鬼が持ってくると信じられていました。

おに ぞと ふく うち まめ おに よ わる できごと びょうき  
「鬼は外、福は内」と豆をまくことで、鬼と呼ばれる悪い出来事や病気などの

わざわ ほう かぞく けんこう こうふく わが  
災いを払い、家族の健康や幸福を願ったのです。

ほか おに はい ひらぎ えだ や あたま さ げんかん  
他にも鬼が入ってこないように 柊の枝に焼いた**いわし**の頭を刺して、玄関や

だいどころ かざ ふうしゅう  
台所に飾っておくという風習もあるようです!!

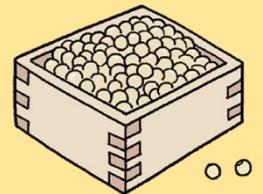


きょう きゅうじょく つか  
今日の給食では、いわしを使った

だんごじる  
「いわし団子汁」と

せつぶんまめ  
「節分豆」を

と い  
取り入れました★



# 2月4日(金)

こんだて  
＜献立＞ やさい ひ こんだて  
野菜の日献立

むぎ はん ぎゅうにゅう なっとう に  
麦ご飯・牛乳・納豆・だいこんのべっこう煮  
かきたま汁

★「だいこんのべっこう煮」★



きょう つか  
今日はだいこんをたっぷり使った  
やさい ひ こんだて  
野菜の日献立です★



「だいこんのべっこう煮」レシピはこちら↓

きたきゅうしゅう し がっこうきゅうしよく しゅう  
北九州市 学校給食レシピ集



けんさく  
検索