

1月献立表

宇佐市立宇佐学校給食センター



♪宇佐市HPにて毎日の献立を紹介中♪ 2021年
中学校・和間・豊川・柳ヶ浦・長洲小学校

日	曜	こんだてめい		ざいりょうとからだのなかでのほたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
				エネルギーになるもの	からだ 体をつくるもの	からだちようし 体の調子をととのえるもの		
8	金	ごはん 牛乳	いわしの梅煮 雑煮	米 砂糖 白玉	牛乳 いわし 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	梅 白菜 大根 にんじん 白ねぎ しいたけ	623 713	24.4 26.6
12	火	ごはん 牛乳	ハンバーグのおろしソースがけ 豆乳コーンスープ	米 砂糖 豆乳バター	牛乳 ハンバーグ ベーコン 豆乳 豆乳クリーム	大根 かぼす コーン にんじん 玉ねぎ しめじ えだまめ	598 694	22.1 24.1
13	水	食パン 牛乳	ささみサラダ ミートソーススパゲティ りんごジャム	食パン オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング スパゲティ ジャム	牛乳 ささみ 鶏肉 豚肉	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ しめじ トマト	638 769	24.5 29.1
14	木	ごはん 牛乳	春巻き わかめスープ	米 油 ごま油 春巻き 春雨 ごま	牛乳 かまぼこ わかめ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	619 699	15.9 17.5
15	金	コッパン 牛乳	大学芋 ジビエのデミグラスシチュー	パン 油 さつまいも ごま じゃがいも 砂糖	牛乳 しか肉 ソーセージ	しめじ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー トマト	658 715	22.0 23.6
18	月	わかめ ごはん 牛乳	ごぼうチップス 五目うどん	米 でんぷん 米粉 油 うどん 砂糖	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ	565 672	17.8 20.2
19	火	ごはん 牛乳	フルーツ和え カレー	米 砂糖 じゃがいも いちごゼリー	牛乳 豚肉	もも みかん パイン ナタデココ にんじん 玉ねぎ りんご	721 856	18.0 20.8
20	水	ごはん 牛乳	鶏肉のトマト煮 コンソメスープ	米 砂糖 じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉 ソーセージ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー トマト 大根 白菜 パセリ	603 732	22.7 26.7
21	木	ごはん 牛乳	かぼす和え おでん ふりかけ	米 砂糖 じゃがいも ふりかけ	牛乳 ツナ 牛すね 鶏肉 うすら卵 さつまいも 厚揚げ こんぶ がんもどき	にんじん ほうれん草 かぼす だいこん こんにゃく	682 808	29.4 34.0
22	金	ごはん 牛乳	豚肉とごぼうのしょうが炒め すまし汁 ぼんかん	米 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	ごぼう しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきたけ ぼんかん	638 751	21.8 24.8
25	月	少なめ ごはん 牛乳	おいいた県産魚給食 関アジフライ だんご汁	米 油 やせうま	牛乳 関アジ 豚肉 油揚げ みそ	にんじん 大根 白菜 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	596 692	22.6 24.7
26	火	ごはん 牛乳	かみかみ給食 味ネギ入り厚焼き玉子 がめ煮	米 さといも 砂糖	牛乳 卵 鶏肉	にんじん ごぼう えだまめ こんにゃく たけのこ ねぎ れんこん 大根 しいたけ	584 680	22.8 25.4
27	水	ごはん 牛乳	ふるさと給食 とり天 生(め)のりのみそ汁	米 油 小麦粉 でんぷん	牛乳 鶏肉 生のり 油揚げ 豆腐 みそ	なめこ にんじん 大根 ねぎ	603 688	25.8 28.3
28	木	ごはん 牛乳	ゆず和え 大根と厚揚げの中華煮	米 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 ツナ 昆布 豚肉 厚揚げ さつまいも	白菜 にんじん ゆず 玉ねぎ 大根 こんにゃく えだまめ	599 711	21.8 25.0
29	金	ごはん 牛乳	ふるさとドライカレー 冬野菜の塩こうじスープ	米	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん えだまめ かぶ 白菜 しめじ 白ねぎ	595 706	25.0 29.2

●1月25日～29日は「全国学校給食週間献立」です●

毎年1月24日～30日の一週間は「全国学校給食週間」です。学校給食週間においては、学校給食の意義や役割について、子どもたちや先生、家庭の理解を深めてもらうために、全国でさまざまな取り組みが行われます。宇佐市では25日～29日の間、大分県の特産品や郷土料理を取り入れます。学校給食とおして、子どもたちのすこやかな成長につながるようにしたいと思います。

【全国学校給食週間献立について】

- ★1月25日 関アジフライ …大分県産の関アジフライが県より無償提供されます！あの有名な関アジが給食で食べられます♪（おいいた県産魚給食）
だんご汁 …大分県の郷土料理です。宇佐市の四井製麺さんの「やせうま」を使っています。
- ★1月26日 味ネギ入り厚焼き玉子 …味ネギは大分県で生産されるブランド小ねぎです。宇佐市でもたくさん生産されています。
がめ煮 …大分県日田市の郷土料理です。根菜をたくさん使っているのでよく噛んで食べましょう。（かみかみ給食）
- ★1月27日 とり天 …大分県の郷土料理です。給食でも人気メニューの一つです。
生(め)のりのみそ汁 …生(め)のりは宇佐市長洲地方で養殖されています。生のりが食べられるのは生産地ならではです。（ふるさと給食）
- ★1月28日 ゆず和え …宇佐市院内産のゆず果汁を使用しています
- ★1月29日 ふるさとドライカレー …宇佐市産の大豆を入れたドライカレーです。
冬野菜の塩こうじスープ …大分県佐伯市の塩こうじを使用します。