

# 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♪  
2022年 小学校・宇佐支援

日	曜	こんだてめい		ざいりょうとからだのなかでののはたらき			エネルギー	たんぱく質
				エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	kcal	g
11	火	ゆかりごはん 牛乳	紅白なます 筑前煮	米 砂糖 ごま さといも	牛乳 鶏肉 カニ風味かまぼこ	大根 人参 ごぼう しそ れんこん こんにゃく たけのこ しいたけ 枝豆	588 686	19.9 22.9
12	水	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き お雑煮 ふりかけ	米 でんぷん 砂糖 煮込みもち ふりかけ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	白菜 大根 人参 ねぎ しいたけ 水菜	672 798	27.6 31.9
13	木	松茸ごはん 牛乳	ひじきのマヨサラダ 和風ポトフ	米 ごま 砂糖 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも	牛乳 ひじき 鶏肉 ベーコン 油揚げ	まつたけ たけのこ ほうれん草 人参 ひらたけ かぶ こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん キャベツ	595 712	18.6 21.1
14	金	ごはん 牛乳	<b>かみかみ給食</b> ちくわの磯辺揚げ(2個) 厚揚げのキムチ煮	米 天ぷら粉 油 砂糖 でんぷん	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 厚揚げ	人参 玉ねぎ もやし にら キムチ	659 759	24.7 27.3
17	月	ごはん 牛乳	ごまドレサラダ カレー	米 砂糖 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	ブロッコリー キャベツ コーン にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご	662 786	21.8 25.1
18	火	まあるい パン 牛乳	チリコンカン ラビオリスープ	パン 砂糖 ラビオリ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー トマト 人参	565 669	23.2 27.0
19	水	ごはん 牛乳	セルフのり和え 肉じゃが 刻みのり	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 刻みのり ツナフレーク さつま揚げ 豚肉	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 枝豆 しらたき	617 719	22.0 23.8
20	木	ごはん 牛乳	いり卵入りビビンバ わかめスープ	米 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 炒り卵 鶏肉 豚肉 みそ わかめ かに風味かまぼこ	にんにく もやし 大根 ほうれん草 人参 切り干し大根 玉ねぎ	626 741	21.7 25.1
21	金	ごはん 牛乳	白身魚のフライ 別府地獄なべ 一食ソース	米 油 ごま ごま油 一食ソース	牛乳 白身魚 豆腐 豚肉	にんにく キムチ えのきたけ しめじ 大根 人参 にら	628 719	27.1 30.4
24	月	ばあばあのかしわめし 牛乳	<b>ふるさとブランド給食</b> クロやせうま ふるさとみそ汁	米 油 やせうま 砂糖 さつまいも	牛乳 きな粉 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ 油揚げ	人参 玉ねぎ こんにゃく ねぎ 大根 ごぼう	630 763	19.9 23.4
25	火	ごはん 牛乳	とり天 はもつみれのすまし汁 一食かぼすポン酢	米 油 でんぷん 小麦粉	牛乳 鶏肉 はもつみれ団子 わかめ	人参 玉ねぎ ねぎ えのきたけ しらたき	599 686	30.7 33.7
26	水	ごはん 牛乳	ハンバーグのピンスソースかけ イタリアンスープ	米 砂糖 かぼちゃのニョッキ じゃがいも	牛乳 ハンバーグ ウインナー ベーコン	パインアップル 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	671 794	23.2 25.2
27	木	まあるい パン 牛乳	フルーツのクリーム和え ミートソースパンネ	パン ペンネ オリーブ油 ナタデココ ホイップクリーム	牛乳 肉団子	みかん もも 玉ねぎ しめじ パインアップル 人参 トマト にんにく	631 743	20.0 22.8
28	金	ごはん 牛乳	<b>ふるさと給食</b> さばのごま衣焼き 生(め)のりのみそ汁 ぼんかん	米 ごま	牛乳 さば 青のり 豆腐 みそ	なめこ 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ ぼんかん	624 710	25.9 28.1
31	月	少なめ わかめごはん 牛乳	ちゃんぽん プチエクレア	米 チャンポン麺 ごま油 エクレア	牛乳 わかめ かまぼこ 豚肉	もやし 人参 キャベツ きくらげ ねぎ	619 719	20.4 23.2

## 1月24日 ふるさとブランド給食とは

宇佐ブランド認証品である「ばあばあのかしわめし(祐貴や)」「黒豆きな粉(久保田ファーム)」「手ごね味噌(渡邊こうじ屋)」を24日の給食に取り入れます。

宇佐市産の小麦粉を使用したやせうま麺(四井製麺)に、宇佐市産のクロダマルの大豆からできた黒豆きな粉をまぶしたやせうまです。

黒っぽい見た目が特徴で、クロダマルの栄養素がたっぷり入ったおいしいやせうまです。

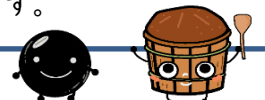
クロ  
やせうま



ばあばあのかしわめし

ふるさと  
みそしる

クロダマルの大豆からできた手ごね味噌を使って作ります。



## 1月28日 ふるさと給食 生のりのみそ汁

生のりは、宇佐市長洲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。