



日	曜	こんだてめい		ざいりょうとからだのなかでのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
				エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだをよしの調子をととのえるもの		
1	火	少なめごはん 牛乳	<b>ふるさと給食</b> 鶏肉のハーブ焼き ミネストローネ	米 マカロニ 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	パセリ にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ えだまめ トマト	618 711	27.1 29.1
2	水	少なめゆかり ごはん 牛乳	大学芋 ピリ辛ワンタンスープ	米 さつまいも 油 ごま ごま油 砂糖 ワンタン(皮)	牛乳 豚肉 みそ	しそ もやし にんじん 小松菜 にんにく しょうが	641 764	15.6 17.8
3	木	ごはん 牛乳	<b>かみかみ給食</b> いわしの梅煮 豚汁・節分豆	米 砂糖 里芋	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 大豆	梅 にんじん ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	694 787	28.0 30.4
4	金	ごはん 牛乳	宇佐トリニータ丼 しらたきスープ	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	にら 白ねぎ にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ しらたき	663 789	23.5 27.2
7	月	華やか ごはん 牛乳	<b>ふるさと給食</b> 春巻き 菜の花と卵のスープ	米 春巻き(皮) 油	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	にんじん 玉ねぎ 菜の花 コーン 青菜	675 732	19.2 20.9
8	火	ごはん 牛乳	フルーツ和え ポークシチュー	米 砂糖 白玉 ナタデココ じゃがいも	牛乳 豚肉	もも みかん パイン しめじ にんにく マッシュルーム にんじん 玉ねぎ トマト	699 831	18.1 20.6
9	水	コッパン 牛乳	ソーセージのケチャップ煮 ポトフ ミルクココア	パン 砂糖 じゃがいも ミルクココア	牛乳 ソーセージ ベーコン	にんじん 玉ねぎ 大根 ブロッコリー	616 636	21.7 22.5
10	木	ごはん 牛乳	かりこりきゅうり 肉じゃが	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 牛肉 さつまいも	きゅうり しょうが にんじん 玉ねぎ えだまめ こんにゃく	593 705	17.9 20.4
14	月	少なめ ごはん 牛乳	納豆みそ わかめうどん 焼のり	米 砂糖 うどん	牛乳 納豆 豚肉 鶏肉 みそ わかめ 焼のり	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ	564 673	22.8 26.2
15	火	少なめ ごはん 牛乳	ハート型ハンバーグ かぼちゃと豆乳のスープ 米粉のガトーショコラ	米 砂糖 豆乳バター 米粉 ノイグマゼース 豆乳クリーム ガトーショコラ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 豆乳	玉ねぎ コーン かぼちゃ	695 798	23.5 25.7
16	水	ごはん 牛乳	からあげ 魚そうめん汁	米 米粉 油 でんぷん 砂糖 花ふ	牛乳 鶏肉 魚そうめん 豆腐 わかめ	にんにく しょうが にんじん ねぎ えのきたけ	647 731	29.3 31.8
17	木	ごはん 牛乳	コールスロー カレー	米 砂糖 じゃがいも ドレッシング	牛乳 ハム 豚肉	キャベツ コーン にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご	717 840	19.5 22.2
18	金	ごはん 牛乳	豚肉のサイコロソテー なめこのみそ汁	米 油	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ だいこん なめこ ねぎ	634 746	27.0 30.8
21	月	少なめ ごはん 牛乳	<b>ふるさと逸品給食</b> いちご(3個) 牛ごぼう丼 ケーキ	米 砂糖 ケーキ	牛乳 牛肉	いちご 玉ねぎ にんじん ごぼう しらたき ねぎ	707 823	19.6 22.1
22	火	少なめ チャーハン 牛乳	塩ラーメン カレーパリッシュ	米 ラーメン ごま油 油	牛乳 焼き豚 カレーパリッシュ	玉ねぎ にんじん もやし きくらげ ねぎ たけのこ しいたけ	590 696	20.3 23.0
24	木	ごはん 牛乳	さばの塩焼き ちゃんこ鍋	米 マロニー	牛乳 さば 肉団子 油揚げ 豆腐	にんじん はくさい しめじ だいこん 白ねぎ しょうが	652 743	32.3 35.0
25	金	まあるい パン 牛乳	えびグラタン ナポリタン いちごジャム&マーガリン	パン スパゲティ オリーブ油 いちごジャム マーガリン	牛乳 エビグラタン ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	748 853	19.6 22.2
28	月	ごはん 牛乳	れんこんチップス マーボー豆腐	米 油 春雨 ごま油 でんぷん	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	れんこん にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 白ねぎ	587 699	21.3 24.7

**ふるさと逸品給食** 


1月21日(月) **いちご**  
学校給食に宇佐市産の**苺**が登場します!  
宇佐市の事業を活用することで「フルーツが食べたい!」という子どもたちの願いを叶えることができました。  
甘さと酸味のバランスの整った絶品の苺をご賞味ください☆

**ふるさと給食** 2月1日 ミネストローネ 

宇佐市産の**大豆**を使ったスープです。

**ふるさと給食** 2月7日 菜の花と卵のスープ 

**菜花**はほろ苦さもありますが、今の時期にしか食べられない食材です。  
また、このスープに使う卵は宇佐市下乙女の(株)梶原種鶏孵化場さんより無償で提供していただきます。

**県産豚肉をいただきます!** 2月18日 豚肉のサイコロソテー 

大分県養豚協会より学校給食へ県産豚肉を無償提供していただきます!