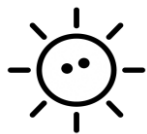


12月 献立表

こん だて ひょう



■宇佐市のホームページにて毎日の献立を
栄養士のコメント・写真付で公開中♪

2022年 中学校
和間小・豊川小・柳ヶ浦小・長洲小

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 エネルギーになるもの	赤の仲間 体をつくるもの	緑の仲間 体の調子をととのえるもの
1 木	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 五目大豆 ひじきのり	米 ジャがいも 砂糖	牛乳 いわし 鶏肉 大豆 絹厚揚げ 昆布 ひじきのり	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく さやいんげん だいこん
2 金	ごはん	○	春巻き マーボー豆腐	米 油 はるさめ ごま油 でんぷん 春巻き (皮)	牛乳 春巻き (肉) 豆腐 豚肉 みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ
5 月	少なめ 梅ちりめん ごはん	○	かみかみ給食 茎わかめの炒め煮 きつねうどん 	米 砂糖 ごま うどん	牛乳 ちりめんいりこ 茎わかめ 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ かまぼこ	こんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ ねぎ 梅
6 火	ごはん	○	ポパイサラダ 肉豆腐	米 油 砂糖	牛乳 ハム 豆腐 豚肉	ほうれん草 だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく 白ねぎ
7 水	ごはん	○	ヤンニョムチキン 春雨スープ	米 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ごま油 はるさめ ごま	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ こまつな だいこん 白ねぎ
8 木	ごはん	○	豚肉のケチャップ炒め すまし汁 うまかってん	米 砂糖 ごま アーモンド	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ 大豆 昆布 小魚 かに風味かまぼこ	たまねぎ しめじ ピーマン にんじん ねぎ
9 金	まあい パン	○	花野菜サラダ 豆乳クリームスパゲティ 大豆チョコ	パン ドレッシング スパゲティ オリーブ油 大豆チョコ	牛乳 ハム ベーコン 豆乳	ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ にんじん ほうれん草 マッシュルーム
12 月	ごはん	○	焼きビーフン ごまキムチ汁 カップデザート	米 ビーフン ジャがいも ごま カップデザート	牛乳 豚肉 肉だんご 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん こんにゃく キムチ
13 火	ごはん	○	セルフのりあえ 肉じゃが 一食きざみのり	米 砂糖 ジャがいも	牛乳 ツナ 豚肉 さつま揚げ のり	こまつな もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく
14 水	ごはん	○	ゆず照り焼きチキン かぼちゃのみそ汁 えごまふりかけ	米 砂糖 ふりかけ	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	ゆず たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ
15 木	ごはん	○	フルーツ白玉 カレー	米 白玉もち ジャがいも 砂糖	牛乳 豚肉	もも パイナップル みかん にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご
16 金	ごはん	○	さばの塩焼き だんご汁	米 やせうま さつまいも	牛乳 塩さば 豚肉 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう しいたけ ねぎ
19 月	ごはん	○	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 ソース	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐	にんにく はくさい えのきたけ しめじ だいこん にんじん にら キムチ
20 火	ごはん	○	炒り卵入りビビンバ もずくスープ	米 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 たまご 豚肉 みそ もずく 鶏肉 かまぼこ	にんにく もやし ほうれん草 にんじん だいこん たまねぎ ねぎ
21 水	まあい パン	○	冬至メニュー・ふるさと給食 ゆず風味サラダ パンプキンポタージュ りんごジャム	パン 砂糖 ごま りんごジャム	牛乳 ベーコン 豆乳	はくさい だいこん にんじん ゆず たまねぎ かぼちゃ パセリ
22 木	チキン ライス	○	クリスマスメニュー 煮込み星型ハンバーグ ポトフ クリスマスケーキ	米 砂糖 ジャがいも クリスマスケーキ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 鶏肉	かぶ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん コーン



マークのある日は「かみかみ給食」です！よくかんで、味わって食べましょう！

