

# 2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♪  
 2023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水	ごはん	○	白菜じゃこサラダ 肉じゃが	米 砂糖 ごま油 じゃがいも 油	牛乳 ちりめんいりこ 牛肉 さつま揚げ	はくさい きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく
2木	ごはん	○	チャプチェ トックスープ お芋の大福	米 砂糖 はるさめ ごま油 ごま トック お芋の大福	牛乳 牛肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	しょうが にんにく にんじん にら たまねぎ だいこん はくさい 白ねぎ
3金	ごはん	○	<b>節分メニュー</b> いわしの生姜煮 だんご汁/節分豆	米 やせうま 砂糖	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ みそ 大豆 アーモンド	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ しょうが
6月	ごはん	○	豚キムチ しらたき麺のスープ	米 砂糖 でんぷん ごま ごま油	牛乳 豚肉 肉団子	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら キムチ しいたけ しらたき 白ねぎ
7火	ごはん	○	ナムル 豆腐の中華煮	米 ドレッシング 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐	にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ たけのこ えだまめ にんにく しょうが
8水	華やか ごはん	○	大学芋 汁ビーフン	米 さつまいも 油 砂糖 ごま ビーフン	牛乳 豚肉 ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ にら しいたけ コーン 青菜
9木	ごはん	○	ツナサラダ カレー	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ (卵不使用)	牛乳 ツナ 牛肉	にんじん きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ りんご
10金	五目ごはん	○	春巻き 菜の花と卵のスープ	米 油 春巻き (皮)	牛乳 春巻き (具) ベーコン 卵	にんじん たまねぎ なばな コーン ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ
13月	ごはん	○	<b>かみかみ給食</b> 甘酢和え 筑前煮/ひじきのり 	米 砂糖 じゃがいも さといも	牛乳 ちりめんいりこ わかめ 鶏肉 昆布 ひじきのり	キャベツ れんこん にんじん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく さやいんげん
14火	ごはん	○	ハート型ハンバーグ ABCスープ ガトーショコラ	米 砂糖 マカロニ ガトーショコラ	牛乳 ハンバーグ ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ
15水	まあい パン	○	コロコロサラダ クリームシチュー りんごジャム	パン ドレッシング じゃがいも りんごジャム	牛乳 ハム 鶏肉	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ
16木	ごはん	○	ささみのレモン風味 つみれ汁	米 でんぷん 油 砂糖	牛乳 鶏肉 鮭 油揚げ わかめ	レモン にんじん たまねぎ
17金	少なめ わかめ ごはん	○	<b>ふるさと給食</b> 大豆の煮物 五目うどん	米 砂糖 うどん	牛乳 わかめ 大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ	にんじんこんにゃく たまねぎ しいたけ ねぎ
20月	ごはん	○	ドライカレー オニオンスープ ヨーグルト	米 オリーブ油	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ コーン パセリ
21火	ごはん	○	<b>かみかみ給食</b> れんこんチップス マーボー豆腐 	米 はるさめ ごま油 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 たまねぎ にんじん 白ねぎ
22水	ごはん	○	<b>かみかみ給食</b> 根菜サラダ 厚揚げのキムチ煮 	米 砂糖 でんぷん マヨネーズ (卵不使用)	牛乳 ツナ 厚揚げ 豚肉 ちくわ	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ もやし にら キムチ
24金	チャーハン	○	塩ラーメン 豆乳プリン	米 ラーメン ごま油 油 豆乳プリン	牛乳 焼き豚	たまねぎ にんじん もやし きくらげ ねぎ たけのこ しいたけ
27月	ごはん	○	トリニータ丼 みそ汁	米 でんぷん 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	にら 白ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん ねぎ
28火	まあい パン	○	フルーツ白玉 ナポリタン ミルメーク	パン スパゲッティ オリーブ油 白玉もち ミルメーク	牛乳 ベーコン ウインナー	もも パインアップル にんにく みかん 人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム ピーマン

 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！