

2月

こん だて ひょう

# 献立表




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年度 小学校・宇佐支援

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	○	花野菜サラダ ハヤシライス	米 ドレッシング	牛乳 ハム 牛肉	ブロッコリー コーン にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト
2金	ごはん	○	いわしの梅煮 豚汁 節分福豆	米 砂糖 でんぷん	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく 白ねぎ うめ
5月	ごはん	○	豚キムチ 麦と卵のスープ	米 砂糖 でんぷん ごま ごま油 麦	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ いら はくさい にんじん チンゲンサイ
6火	ごはん	○	【かみかみ給食】 かりこりきゅうり ジャージャン豆腐	米 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	きゅうり しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しいたけ
7水	ごはん	○	春巻き 坦々春雨スープ	米 油 はるさめ 砂糖 ごま油 でんぷん 春巻き	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ
8木	ごはん	○	小魚佃煮 肉じゃが 2色ゼリー	米 ごま 砂糖 じゃがいも ゼリー	牛乳 ちりめんいりこ けずりぶし粉 昆布 豚肉 さつま揚げ	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく
9金	ごはん	○	ささみのレモン風味 わかめスープ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 かに風味かまぼ こわかめ	レモン にんじん たまねぎ えのきたけ
13火	ごはん	○	ハートのハンバーグ コンソメスープ ガトーショコラ	米 砂糖 ガトーショコラ でんぷん	牛乳 ハンバーグ ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ
14水	少なめ ごはん	○	たくあんのごま炒め すいとん汁	米 ごま ごま油 すいとん	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	だいこん にんじん ほうれん草 たまねぎ ごぼう はくさい しいたけ ねぎ
15木	コッペパン	○	フルーツ白玉 ナポリタン ミルメーク	パン 白玉もち スパゲッティ オリーブ油 ミルメーク	牛乳 ベーコン ウィンナー	もも パインアップル みかん にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト
16金	ごはん	○	あじ入りさんが 中華スープ	米 ごま油 でんぷん 砂糖 油	牛乳 あじ 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ もやし ほうれん草 たけのこ ねぎ ごぼう
19月	少なめ ゆかり ごはん	○	【ふるさと給食】 大豆の五目煮 きつねうどん	米 砂糖 うどん	牛乳 大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ	しそ にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ しいたけ
20火	ごはん	○	【かみかみ給食】 ごぼうチップス マーボー豆腐	米 でんぷん 米粉 油 はるさめ ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	ごぼう にんにく しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ
21水	ごはん	○	納豆みそ ぎょうざスープ 一食焼のり	米 砂糖 ごま油 ぎょうざ でんぷん	牛乳 納豆 豚肉 みそ のり	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ
22木	ごはん	○	からあげ カレー	米 砂糖 でんぷん 米粉 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 牛肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご
26月	ごはん	○	キャベツの和風サラダ すきやき	米 ドレッシング 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐	キャベツ にんじん コーン こんにゃく だいこん はくさい 白ねぎ
27火	ごはん	○	トリニータ丼 すまし汁	米 でんぷん 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	いら 白ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ
28水	まあい パン	○	大学芋 ミネストローネ マーガリン	パン さつまいも 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも マカロニ マーガリン でんぷん	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ トマト
29木	ごはん	○	ドライカレー 野菜スープ 【支援学校のみ】お祝いケーキ	米 (支援学校：ケーキ)	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ はくさい コーン パセリ