

1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 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
9 火	ごはん	○	白菜の甘酢和え マーボー豆腐	米 砂糖 はるさめ ごま油 でんぱん	牛乳 わかめ かに風味かまぼこ 豆腐 豚肉 みそ	はくさい にんにく しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ
10 水	少なめ ごはん	○	鶏肉の照り焼き 白玉雑煮	米 砂糖 でんぱん 白玉もち	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	だいこん にんじん はくさい みずな
11 木	ごはん	○	凍り豆腐の炒り煮 汁ビーフン	米 砂糖 ビーフン	牛乳 高野豆腐 油揚げ 豚肉	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ 白ねぎ
12 金	ごはん	○	かみかみ給食 れんこんチップス 厚揚げのキムチ煮 	米 油 砂糖 でんぱん	牛乳 厚揚げ 豚肉 ちくわ	れんこん にんじん たまねぎ もやし にら キムチ
15 月	チキン ライス	○	青さ入りホキフライ イタリアンスープ	米 油 砂糖 小麦粉	牛乳 ホキ 大豆 青さ ベーコン 鶏肉	にんじん たまねぎ はくさい コーン
16 火	ごはん	○	大根サラダ ★大分の味満載の肉じゃが	米 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 さつま揚げ	だいこん ほうれん草 にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく
17 水	ごはん	○	豚肉のケチャップ炒め オニオンスープ	米 砂糖 オリーブ油	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ しめじ ピーマン にんじん コーン パセリ
18 木	ごはん	○	コロコロサラダ クリームシチュー	米 ドレッシング じゃがいも	牛乳 ハム 鶏肉	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ しめじ えだまめ
19 金	ごはん	○	ホイコーロー 肉団子と白菜のスープ	米 ごま油 砂糖 でんぱん はるさめ	牛乳 豚肉 肉団子	にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ はくさい 白ねぎ
22 月	ごはん	○	ふるさと給食 いわしの甘露煮 生のりのみそ汁 ぼんかん / ふりかけ	米 じゃがいも ふりかけ 砂糖	牛乳 いわし 豆腐 生のり みそ	にんじん たまねぎ ねぎ ぼんかん
23 火	すくなめ ごはん	○	パクパクマッスルひじき 五目うどん	米 ごま油 砂糖 ごま うどん	牛乳 ひじき ちりめんいりこ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	しそ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ
24 水	ナン	○	コールスローサラダ キーマカレー りんごのタルト	ナン ドレッシング 砂糖 りんごのタルト	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ にんじん コーン にんにく しょうが たまねぎ りんご
25 木	ごはん	○	チキン南蛮 さいころスープ ノック 外外ソース	米 砂糖 じゃがいも 一食ノック 外外ソース 油	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ
26 金	ごはん	○	チャプチェ ごまキムチ汁	米 砂糖 はるさめ ごま油 ごま	牛乳 豚肉 肉だんご 豆腐 みそ	しょうが にんにく にんじん にら たまねぎ だいこん 白ねぎ キムチ
29 月	ごはん	○	かみかみ給食 鶏と大豆のごまがらめ すまし汁 ひじきのり 	米 でんぱん 油 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 わかめ ひじきのり	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ
30 火	ごはん	○	切干大根とツナのサラダ 肉豆腐	米 砂糖 ごま	牛乳 ツナ 豆腐 豚肉	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく 白ねぎ
31 水	少なめ わかめ ごはん	○	ちゃんぽん プチエクレア	米 中華めん ごま油 油 エクレア	牛乳 わかめ 豚肉 かまぼこ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ

★1月16日(火)の「大分の味満載の肉じゃが」は、今年の夏に開催された「つくってみようおおいの給食!学校給食レシピコンクール」で数ある作品の中から優秀賞を受賞した天津小学校6年生の児童の作品です。給食用に少しアレンジしましたが、大分県産の豚肉や金時にんじん、宇佐市産の味一ねぎをたっぷりと使用した地場産物を活かした肉じゃがです。