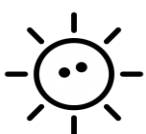


2月 献立表

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
1 木	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
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	○	【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
6 火	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 にら はくさい にんじん チンゲンサイ
7 水	コッペパン	○	フルーツ白玉 ナポリタン ミルク	パン 白玉もち スパゲッティ オリーブ油 ミルク	牛乳 ベーコン ウインナー	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
8 木	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
9 金	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
13 火	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
14 水	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 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ
15 木	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
16 金	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
19 月	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
20 火	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
21 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
22 木	ごはん	○	ドライカレー 野菜スープ	米	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
26 月	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	にら 白ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ
27 火	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
28 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
29 木	ごはん	○	からあげ カレー 【中学校のみ】お祝いケーキ	米 砂糖 でんぷん 米粉 油 じゃがいも (中学校：ケーキ)	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