

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
8水	少なめ わかめ ごはん	○	ごぼうチップス 五目うどん	米 だんぷん 米粉 油 うどん 砂糖	牛乳 わかめ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ
9木	ごはん	○	メンチカツ ABCスープ 一食ソース	米 油 マカロニ 小麦粉 パン粉 ソース	牛乳 豚肉 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ コーン
10金	ごはん	○	【かみかみ給食】 いわしのおかか煮 白玉雑煮 たくあんのごま炒め	米 白玉もち ごま ごま油 砂糖	牛乳 いわし 鶏肉 かまぼこ 油揚げ かつおぶし	だいこん にんじん はくさい みずな たくあん
14火	ごはん	○	小魚佃煮 タイピーエン 一食焼のり	米 ごま 砂糖 はるさめ ごま油	牛乳 ちりめんいりこ けずりぶし粉 こんぶ 豚肉 かまぼこ のり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ しいたけ
15水	宇佐産小麦 の コッパパン	○	コロコロサラダ 白菜の豆乳クリーム煮 メープルジャム	パン ドレッシング メープルジャム	牛乳 ハム 鶏肉 ベーコン 豆乳	ブロッコリー コーン にんじん はくさい たまねぎ マッシュルーム えだまめ
16木	ごはん	○	チャプチェ 中華スープ	米 砂糖 はるさめ ごま油 ごま	牛乳 豚肉 肉団子	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン もやし ねぎ コーン
17金	ごはん	○	しそひじき和え 親子丼	米 砂糖	牛乳 ひじき 鶏肉 卵	ほうれん草 にんじん たまねぎ 白ねぎ しょうが
20月	ごはん	○	ヤンニョムチキン わかめスープ	米 だんぷん 小麦粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 かに風味かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ
21火	ごはん	○	ごまドレッシングサラダ キーマカレー	米 ドレッシング 砂糖	牛乳 ハム 豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご えだまめ
22水	ごはん	○	チキン南蛮 もずくスープ 一食タルタルソース	米 油 砂糖 小麦粉 ごま タルタルソース（卵なし）	牛乳 鶏肉 もずく かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ
23木	ごはん	○	【ジビエ給食】 きゅうりの中華和え ジビエマーボー豆腐	米 ごま ごま油 砂糖 だんぷん	牛乳 くらげ 豆腐 豚肉 いのしし肉 みそ	きゅうり にんにく しょうが にんじん たまねぎ 白ねぎ しいたけ たけのこ
24金	ごはん	○	豚肉の生姜炒め なめこのみそ汁	米 だんぷん 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	たまねぎ にんじん もやし にら しょうが だいこん なめこ ねぎ
27月	県産 たこめし	○	【かみかみ給食】 やせうま 豚汁	米 やせうま 砂糖	牛乳 たこ きな粉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく 白ねぎ
28火	ごはん	○	【ふるさと給食】 味ーネギ入り厚焼き玉子 すいとん汁 給食週間ゼリー	米 すいとん 砂糖 ゼリー	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ	にんじん はくさい だいこん ねぎ ほうれんそう
29水	まあるい パン	○	フルーツ和え ナポリタン ミルメーク	パン りんごゼリー スパゲッティ 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 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
30木	ごはん	○	春雨の甘酢和え じゃがいものそばろ煮	米 はるさめ 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ 海そう(わかめなど) かに風味かまぼこ	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ
31金	チャーハン	○	【かみかみ給食】 とんこつラーメン お茶豆	米 ラーメン ごま油 油 砂糖 だんぷん	牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆	たまねぎ にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが たけのこ 粉末緑茶

【かみかみ給食】

かみかみマークのついている日は「かみかみ給食」です。よくかんで、味わって食べましょう。

【ジビエ給食】

宇佐ジビエファクトリーで加工された「イノシシ肉」を使用します。自然の恵みに感謝していただきます。

【ふるさと給食】

今月のふるさと食材は宇佐産「味ーネギ」です。
ねぎは料理に彩り、風味づけに欠かせないだけでなく、風邪予防や美肌効果もあります。

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん

全国学校給食週間

がはじまりま〜す！

1月24日から30日は**全国学校給食週間献立**です。
宇佐市や大分県の食材を活用した献立や九州の郷土料理を取り入れています。
全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などをみなさんに知ってもらい、
学校給食についてあらためて考える機会にしたいと思います。