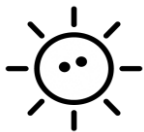


2月 献立表

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♪

2024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
3月	ごはん	○	いわし梅味噌煮 鶏ごぼう汁	米	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 油揚げ	たまねぎ にんじん ごぼう はくさい こんにゃく 白ねぎ
4火	宇佐産 小麦の コッペパン	○	リクエスト給食 フルーツあえ ミートスパゲティ	パン ナタデココ スパゲッティ	牛乳 豚肉 大豆	もも パインアップル にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト
5水	少なめ わかめ ごはん	○	リクエスト給食 からあげ 中華スープ	米 砂糖 でんぷん 米粉 油 ごま油	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ほうれん草
6木	ごはん	○	リクエスト給食 納豆みそ 寄せ鍋	米 砂糖	牛乳 納豆 豚肉 みそ 肉団子 油揚げ かまぼこ 豆腐	しょうが にんじん はくさい 白ねぎ ごぼう しらたき
7金	ごはん	○	オーガニック給食 豚肉のオイスター炒め だんご汁 味付け海苔	米 やせうま	牛乳 豚肉 みそ 味付けのり	キャベツ もやし かぶ はくさい しいたけ ねぎ
10月	ごはん	○	白菜のかぼす和え 肉じゃが	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 ツナ 豚肉 さつま揚げ	はくさい きゅうり かぼす にんじん たまねぎ えだまめこんにゃく
12水	ごはん	○	ツナサラダ ハヤシライス	米 マヨネーズ(卵不使用)	牛乳 ツナ 豚肉	にんじん きゅうり コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト
13木	ごはん	○	リクエスト給食・バレンタイン給食 ハンバーグのケチャップソースかけ ジュリアンスープ ガトーショコラ	米 砂糖 ガトーショコラ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい だいこん
14金	ごはん	○	リクエスト給食 花野菜サラダ カレー	米 ドレッシング じゃがいも 砂糖	牛乳 ハム 豚肉	ブロッコリー りんご カリフラワー コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ
17月	少なめ ごはん	○	ふるさと給食 大豆の五目煮 鶏南うどん 元気ヨーグルト	米 砂糖 うどん	牛乳 大豆 さつま揚げ 鶏肉 ヨーグルト	にんじん えだまめ こんにゃく たまねぎ ねぎ しいたけ
18火	ごはん	○	春巻き 野菜つみれ汁 緑茶ふりかけ	米 油 ごま 砂糖	牛乳 春巻き お野菜つみれ 鶏肉 大豆 しらす干し	にんじん たまねぎ はくさい 白ねぎ せん茶
19水	五目 ごはん	○	かみかみ給食 れんこんチップス ごま豆乳みそ汁	米 油 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	れんこん にんじん はくさい しめじ 白ねぎ
20木	ごはん	○	とりそぼろ さつま汁	米 砂糖 さつまいも	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが コーン ごぼう だいこん にんじん さやいんげん ねぎ
21金	ごはん	○	大分県産魚給食 はもの甘酢あんかけ 坦々春雨スープ	米 でんぷん 米粉 油 砂糖 はるさめ ごま油	牛乳 はも 豚肉 みそ	しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ
25火	ごはん	○	厚揚げの肉みそがらめ 汁ビーフン	米 砂糖 ビーフン	牛乳 大豆 豚肉 みそ 絹厚揚げ かまぼこ	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ にら しいたけ
26水	まあるい パン	○	ドライカレー 麦と卵のスープ	パン ペン麦	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵	たまねぎ にんじん えだまめ チンゲンサイ たけのこ しいたけ
27木	ごはん	○	かみかみ給食 ごぼうマヨサラダ すき焼き	米 マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖	牛乳 ツナ 豚肉 焼き豆腐	ごぼう きゅうり 白ねぎ こんにゃく にんじん だいこん はくさい
28金	ごはん	○	リクエスト給食 トリニータ丼 魚そうめん汁	米 でんぷん 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 魚そうめん 豆腐 わかめ	にら 白ねぎ しょうが にんにく にんじん ねぎ えのきたけ



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!