

1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♪

2025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
8木	ごはん	○	棒ぎょうざ マーボー豆腐	米 ぎょうざの皮 油 ごま油 でんぶん	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが にんじん 白ねぎ
9金	ごはん	○	ワインナーとコーンのソテー ハヤシライス	米 油 ハヤシルウ	牛乳 ウィンナー 豚肉	エリンギ えだまめ コーン にんにく にんじん たまねぎ トマト
13火	少なめ ごはん	○	マカロニサラダ 白菜の豆乳クリーム煮	米 マカロニ マヨネーズ(卵不使用) 米粉のルウ	牛乳 ハム 鶏肉 豆乳	コーン きゅうり にんじん はくさい たまねぎ しめじ プロッコリー
14水	少なめ ごはん	○	かみかみ給食 大豆衣のメンチカツ 白玉雑煮	米 米粉 油 白玉もち	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 かまぼこ	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん はくさい みずな
15木	ごはん	○	てりやきチキンパティ じゃが芋とわかめの味噌汁	米 じゃがいも	牛乳 照焼チキンパティ 油揚げ わかめ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ
16金	ごはん	○	ふるさと給食(オーガニック給食) かぼちゃコロッケ オーガニック冬野菜のスープ	米 油	牛乳 豚肉	かぼちゃコロッケ かぶ にんじん キャベツ はくさい 九条ねぎ
19月	ごはん	○	かみかみ給食 ビビンバ つくねと春雨のスープ	米 ごま油 砂糖 ごま はるさめ	牛乳 豚肉 みそ 肉団子	にんにく もやし ほうれん草 にんじん だいこん たまねぎ はくさい 白ねぎ
20火	ごはん	○	プレーンオムレツ ABCスープ 1食ケチャップ	米 マカロニ じゃがいも 油	牛乳 卵 ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ コーン
21水	ごはん	○	タラのゆず風味 大根と小松菜のみそ汁	米 でんぶん 油 砂糖	牛乳 タラ 豆腐 油揚げ	ゆず にんじん こまつな だいこん
22木	わかめ ごはん	○	かみかみ給食 ちゃんぽん(めん) ちゃんぽん(スープ) カレーパリッシュ	米 中華めん ごま油 油	牛乳 わかめ 豚肉 いか かまぼこ いりこ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし しいたけ
23金	ごはん	○	ほうれん草のソテー 宇佐産大豆のポークビーンズ	米 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 ハム 豚肉 大豆	ほうれん草 もやし コーン にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト
26月	ごはん	○	ふるさと給食・かみかみ給食 こんにゃくのきんぴら はも団子入りキムチ鍋	米 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 はも 豆腐 油揚げ	にんじん ごぼう にら こんにゃく いんげん だいこん はくさい キムチ にんにく しょうが
27火	ごはん	○	花野菜サラダ カレー	米 ドレッシング 油 じゃがいも カレールウ 砂糖	牛乳 ハム 豚肉	ブロッコリー カリフラワー にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ りんご
28水	少なめ ごはん	○	ふるさと給食 宇佐ゆず塩からあげ きつねうどん	米 砂糖 でんぶん 米粉 油 うどん	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	しょうが にんにく ゆず にんじん たまねぎ こまつな 白ねぎ しいたけ
29木	食パン	○	ジビエ給食 フルーツポンチ 鹿肉のジビエミートスパゲティ	食パン りんごゼリー スパゲッティ 油	牛乳 鹿肉 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
30金	ごはん	○	鶏肉のニンニク醤油焼き みぞれ汁 ぽんかん	米 砂糖 米粉	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい えのきたけ だいこん ぽんかん

【1月給食について】

・かみかみ給食(料理) … 14日(白玉雑煮) 19日(ビビンバ) 22日(カレーパリッシュ) 26日(こんにゃくのきんぴら)

・ふるさと給食(地場産物) … 16日(宇佐市産のオーガニック野菜: かぶ, キャベツ, はくさい, 九条ねぎ)

26日(宇佐市産のはも団子, キムチ漬け) 28日(宇佐市産のゆず塩, 白ねぎ, うどん)

・今月の宇佐市産食材… 米・味一ねぎ・白ねぎ・ぽんかん・ゆず・うどん・大豆・キムチ・鰯・鹿肉 … 大分県産食材…牛乳・しいたけ・もやし・はくさい 等

1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

かつ にち かがみびら ★

1月11日は鏡開き

(ちいき 地域によって違いがあります)

かがみ 鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願つて食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

のマークの日は、中学3年生対象の給食リクエストアンケートで、上位に入った料理を献立に取り入れました♪

- マーボー豆腐
- オムレツ
- カレー
- わかめごはん
- サラダ
- からあげ
- フルーツポンチ
- スパゲティ
- うどん (白ごはんはほぼ毎回なので
♥マークは省略しました)