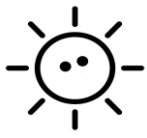


# 5月 献立表

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月	ごはん	○	ホイコーロー 中華スープ かしわもち	米 ごま油 砂糖 でんぷん ごま かしわ餅	牛乳 豚肉 つくね わかめ	にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ もやし ねぎ
2火	ごはん	○	ツナマヨサラダ ポークシチュー	米 じゃがいも マヨネーズ (卵不使用) 砂糖	牛乳 ツナ 豚肉	きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー トマト
8月	ごはん	○	豚キムチ すまし汁	米 砂糖 でんぷん ごま ごま油	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にら キムチ にんじん えのきたけ ねぎ
9火	ごはん	○	メンチカツ タイピーエン 一食ソース	米 油 はるさめ ごま油 ソース	牛乳 メンチカツ 豚肉 ちくわ	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
10水	ごはん	○	さばの塩焼き 豚汁	米	牛乳 さば 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
11木	少なめ ごはん	○	ハニーマスタードチキン おじゃがもちスープ	米 はちみつ おじゃがもち	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれん草
12金	少なめ ごはん	○	パクパクひじき だんご汁	米 ごま油 砂糖 ごま やせうま	牛乳 ひじき 豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	しそ にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ
15月	ごはん	○	キャベツ入り平つくねソース味 ワンタンスープ	米 ワンタン(皮) ごま油	牛乳 ワンタン(具) キャベツ入り平つくね	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ
16火	少なめ かおり ごはん	○	<b>【かみかみ給食】</b> ごぼうチップス 五目うどん 	米 でんぷん 米粉 油 うどん 砂糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	青じそ ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ
17水	ナン	○	ドライカレー コンソメスープ ミルクココア	ナン じゃがいも ミルク	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ウインナー	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ
18木	ごはん	○	納豆みそ とんこつビーフン	米 砂糖 ビーフン ごま油	牛乳 納豆 豚肉 みそ かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ にんにく
19金	ごはん	○	<b>【ふるさと給食&amp;かみかみ給食】</b> 豆ちくわの新茶揚げ 鶏ごぼう汁 えごまふりかけ 	米 天ぷら粉 油 ふりかけ	牛乳 ちくわ 鶏肉 油揚げ 豆腐	粉茶 たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ
22月	ごはん	○	フルーツ白玉 カレー	米 白玉もち りんごゼリー じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉	もも パインアップル みかん にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご
23火	ごはん	○	<b>【ふるさと給食&amp;かみかみ給食】</b> トリニータ丼 わかめスープ 	米 でんぷん 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ	にら 白ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ
24水	わかめ ごはん	○	ほうれん草オムレツ ABCスープ 一食ケチャップ	米 マカロニ	牛乳 わかめ 卵 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ほうれん草
25木	ごはん	○	いわしの梅煮 肉団子汁 プチクレープ(チョコ)	米 じゃがいも ごま クレープ	牛乳 いわし 肉だんご 厚揚げ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ 梅
26金	少なめ ゆかり ごはん	○	<b>【かみかみ給食】</b> 大学芋 坦々春雨スープ 	米 さつまいも 油 ごま はるさめ 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 みそ	しそ しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ
29月	ごはん	○	照焼きハンバーグ 豆乳コーンスープ	米 砂糖 でんぷん	牛乳 ハンバーグ ベーコン 豆乳	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン えだまめ
30火	ごはん	○	ごまドレッシングサラダ じゃがいものそぼろ煮	米 ドレッシング じゃがいも 砂糖	牛乳 ハム 厚揚げ 豚肉 さつま揚げ	キャベツ コーン にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ
31水	まあい パン	○	コロコロサラダ ミートスパゲティ	パン ドレッシング スパゲティ オリーブ油	牛乳 ハム 豚肉 大豆	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

## ～今月の給食について～

### 【ふるさと給食】

- \*ふるさと食材:新茶・白ねぎ
- ・ごはん・牛乳・豆ちくわの新茶揚げ・鶏ごぼう汁・えごまふりかけ  
→ 宇佐市産の新茶を天ぷら衣に混ぜて作ります。
- ・ごはん・牛乳・トリニータ丼・わかめスープ  
→ 宇佐市産の白ねぎ&ニラを使った甘辛いタレでごはんがススム!



### 【かみかみ給食】



このマークが目印!!

よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく  
 感じられるだけでなく、肥満防止につながるなど体にとって  
 いいことがたくさんあります!  
 一口30回を目標に よ〜く噛んで食べましょう!