

# 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♪

2022年 小学校・宇佐支援

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
10 火	ごはん	○	春雨の甘酢和え すき焼き	米 はるさめ 砂糖	牛乳 海そう かに風味かまぼこ 豚肉 豆腐	こんにゃく にんじん だいこん はくさい 白ねぎ
11 水	まあるい パン	○	照焼きハンバーグ ポトフ 一食スライスチーズ	パン 砂糖 でんぷん じゃがいも	牛乳 ハンバーグ ウインナー チーズ	にんにく だいこん にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん
12 木	ごはん	○	納豆みそ 白ごま坦々春雨スープ 一食焼のり	米 砂糖 はるさめ ごま油 ごま	牛乳 納豆 豚肉 みそ 豆乳 のり	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれん草
13 金	ごはん	○	とんかつ 野菜たっぷりカレー	米 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん りんご
16 月	ごはん	○	鶏とれんこんの甘辛煮 はんぺんのすまし汁 胚芽ふりかけ 	米 油 砂糖 ごま でんぷん ふりかけ	牛乳 鶏肉 はんぺん わかめ	れんこん しょうが こまつな にんじん たまねぎ ねぎ
17 火	チャーハン	○	揚げぎょうざ (2個) とんこつビーフン 一食ポン酢	米 油 ビーフン ごま油 小麦粉	牛乳 焼き豚 豚肉	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 しいたけ
18 水	ごはん	○	きゅうりの中華和え マーボー豆腐	米 ごま油 砂糖 でんぷん	牛乳 くらげ 豆腐 豚肉 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
19 木	少なめ わかめ ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ 豚汁 クリーム大福 	米 小麦粉 油 クリーム大福	牛乳 わかめ ちくわ あおのり 豚肉 豆腐 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
20 金	ごはん	○	和風大根サラダ ビーフシチュー ミルクココア	米 ドレッシング じゃがいも ミルク	牛乳 ツナ 牛すね	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー トマト
<b>全国学校給食週間献立</b>						
23 月	ピラフ	○	ゆず塩からあげ クダマルのポタージュスープ 学校給食週間ゼリー	米 砂糖 でんぷん 米粉 油 ゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ クロダマル (えだまめ) にんじん コーン 赤ピーマン
24 火	ごはん	○	<b>【ふるさと給食】</b> 肉詰め信田 生のりのみそ汁 ぼんかん	米 じゃがいも	牛乳 肉詰め信田 豆腐 生のり みそ	にんじん たまねぎ ねぎ ぼんかん
25 水	ナン	○	フルーツポンチ 大豆入りキーマカレー	ナン シャインマスカットゼリー 白玉もち 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	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 コーン りんご
26 木	少なめ ごはん	○	鯨の竜田揚げ 五目うどん	米 油 うどん 砂糖	牛乳 くじら 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ
27 金	県産 たこめし	○	ひじきの炒め煮 はもつみれ汁	米 花麩	牛乳 たこ ひじき さつま揚げ 大豆 はもつみれ わかめ	にんじん さやいんげん たまねぎ
30 月	ごはん	○	焼肉炒め わかめスープ	米 ごま油 砂糖 でんぷん	牛乳 牛肉 みそ かまぼこ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン りんご レモン えのきたけ
31 火	少なめ ごはん	○	小魚佃煮 おでん 	米 ごま 砂糖 さといも	牛乳 ちりめんじゃこ けずりぶし 鶏肉 昆布 うずら卵 厚揚げ さつま揚げ 野菜天ぷら	だいこん こんにゃく



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！



もうすぐ卒業を迎える中学3年生を対象に、給食リクエスト調査を実施しました。  
今月から卒業までリクエストにあがったメニューを積極的に取り入れています。  
(すべてのリクエストに答えられずごめんさい...) 思い出の給食を味わって食べてくださいね！

- 毎年大人気！
- 第1位 フルーツポンチ
  - 第2位 カレー
  - 第3位 コロコロサラダ
  - 第4位 わかめごはん
  - 第5位 ささみのレモン風味

- 第6位 大学芋
- 第7位 れんこんチップス
- 第8位 ミルメーク
- 第9位 からあげ

