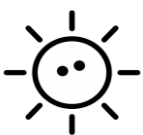


1月 献立表

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 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
10火	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
11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
12木	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
13金	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
16月	チャーハン	○	揚げぎょうざ(2個) とんこつビーフン 一食ボン酢	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
17火	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
18水	まあい 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
19木	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
20金	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
全国学校給食週間献立						
23月	ごはん	○	【ふるさと給食】 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
24火	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) コーン 赤ピーマン にんじん
25水	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
26木	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
27金	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
30月	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
31火	ナン	○	フルーツポンチ 大豆入りキーマカレー	ナン ショイマスカットゼリー 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

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応えられずごめんなさい...) 思い出の給食を味わって食べてくださいね！



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

第10位 トリニータ丼

