

2023年

こんだてひょう



献立表

宇佐市立南部学校給食センター

日	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるものになる食べ物	おもに体のエネルギーになる食べ物	おもに体の調子をととのえる食べ物
1金	ごはん	○	麩の味噌汁 さんまみぞれ煮 ちくわの酢の物	牛乳,油揚げ,みそ,さんまみぞれ煮,焼き竹輪,わかめ	ごはん,焼きふ,砂糖	こまつな,しめじ,にんじん,キャベツ
4月	ごはん	○	キムチ鍋 ブルコギ	牛乳,豚肉,木綿豆腐,みそ,つくね	ごはん,ごま油,砂糖	にんじん,えのき,しらたき,だいこん,大豆もやし,はくさい,キムチ漬,白ネギ,玉ねぎ
5火	ごはん	○	ポークカレー ヨーグルト和え	牛乳,豚肉,ヨーグルト	ごはん,サラダ油,じゃがいも,上白糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんごピューレ,みかん,黄桃,パイナップル,ナタデココ
6水	コッペパン	○	ナポリタン さっぱりサラダ りんごジャム	牛乳,ウインナー,豚肉,大豆ミート	コッペパン,スパゲッティ,砂糖,りんごジャム	にんじん,玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム,トマト缶,キャベツ,コーン
7木	ごはん	○	豚じゃが 納豆みそ ほうれん草のごま和え	牛乳,豚肉,厚揚げ,納豆,みそ	ごはん,じゃがいも,砂糖,サラダ油,ごま	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん,しょうが,ほうれん草,もやし
8金	ごはん	○	みそけんちん汁 白身魚のフライ おかか和え	牛乳,鶏肉,木綿豆腐,みそ,白身魚フライ(ホキ),かつお節	ごはん,油,砂糖	こんにゃく,ごぼう,にんじん,小ねぎ,こまつな,もやし
11月	ごはん	○	すまし汁 鶏の照り焼き 千草和え	牛乳,木綿豆腐,わかめ,かまぼこ,鶏肉,ハム,錦糸卵	ごはん,ごま油,ごま,砂糖	にんじん,玉ねぎ,小ねぎ,こまつな,キャベツ
12火	ふるさと給食 少なめごはん	○	カレーうどん ブロッコリーソテー 手作りゆずゼリー	牛乳,かまぼこ,鶏肉,油揚げ,ウインナー	ごはん,うどん,サラダ油,ゆずみつ	玉ねぎ,にんじん,小ねぎ,ブロッコリー,コーン
13水	まあるいパン	○	ラビオリのトマトスープ ビーフの肉じゃがコロッケ イタリアンサラダ	牛乳,ベーコン,ビーフミックス,ハム,コロッケ(牛肉)	まあるいパン,ラビオリ,油,イタリアンドレッシング,コロッケ(じゃがいも)	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,えだまめ,トマト,きゅうり,コーン
14木	かみかみ給食 とりめし	○	もやしの味噌汁 イカと海藻のサラダ	牛乳,鶏肉,木綿豆腐,みそ,海藻サラダ,イカ	ごはん,砂糖,サラダ油,ごま	ごぼう,もやし,玉ねぎ,にんじん,小ねぎ,キャベツ,コーン
15金	ごはん	○	豆腐のチリソース煮 中華春雨サラダ	牛乳,木綿豆腐,豚肉,ハム	ごはん,サラダ油,片栗粉,春雨,砂糖,ごま油	白ネギ,しょうが,玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,きゅうり,もやし
18月	ごはん	○	中華かきたま汁 サバのソース煮 花野菜のごま和え	牛乳,かまぼこ,たまご,サバ	ごはん,片栗粉,ごま油,砂糖,ごま	チンゲン菜,にんじん,干しいたけ,玉ねぎ,ブロッコリー,カリフラワー,コーン
19火	ごはん	○	インド煮 ひじきのマヨサラダ	牛乳,豚肉,厚揚げ,ひじき,ささみ	ごはん,じゃがいも,砂糖,サラダ油,ごま,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,ほうれん草,キャベツ
20水	ごはん	○	鶏ごぼう汁 ニラ豚炒め しそごちそうさん昆布	牛乳,鶏肉,木綿豆腐,豚肉,昆布	ごはん,砂糖,ごま油,サラダ油,ごま	ごぼう,にんじん,こんにゃく,小ねぎ,玉ねぎ,キャベツ,にら
21木	セレクト給食 チキンライス	○	パンプキンスープ フライドチキン クリスマスセレクトデザート	牛乳,ベーコン,フライドチキン	ごはん,ケーキ	玉ねぎ,かぼちゃ,パセリ

※今月のふるさと食材は「ゆず」です。

南部給食センターでは、12日に院内にある「くしの農園」で作られたゆずの加工品「ゆずみつ」を使って手作りゼリーを作ります♪



※12月22日は冬至です。冬至は1年の中でも1番昼の時間が短く、夜はいちばん長くなる日のこと。この日を境に太陽がでている時間が少しずつ長くなっていきます。また、1年でもっとも昼の時間が短いことから、冬至は、運気が下がり、体も弱ると考えられていました。

そのようなわけで、冬至には幸福を呼び込むために、かぼちゃ(別名 なんきん)をはじめ、にんじん、れんこん、かんてんなど「ん=運」が重なる食材を食べるようになったそうです。給食では1日早い21日にかぼちゃをつかったパンプキンスープを作ります♪

※21日は2学期の給食最終日です。セレクトケーキを実施します。選んだケーキをおいしく食べましょう♪

※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。