

2023年度



予定献立表

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
9火	ごはん	○	ふるさとカレー フルーツのジュレ和え	牛乳,豚肉,大豆	ごはん,サラダ油,じゃがいも,白玉もち,りんごゼリー	にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんご,ピーチ,黄桃,みかん,パイン,ナタデココ
10水	ごはん	○	さつま汁 豚みそ ひじきのマヨサラダ	牛乳,豆腐,みそ,豚肉,ひじき,ささみ	ごはん,さつまいも,三温糖,アーモンド,ごま,砂糖,ノンエッグマヨネーズ	だいこん,はくさい,にんじん,小ねぎ,ごぼう,にら,ほうれん草,キャベツ
11木	鏡開き ごはん	○	白玉雑煮 サバの塩焼き いんげんのおかか和え	牛乳,かまぼこ,サバ,かつお節	ごはん,白玉もち	にんじん,みずな,えのき,干しいたけ,さやいんげん
12金	ごはん	○	タイピーエン ぎょうざ(2) もやし中華和え	牛乳,豚肉,イカ,うずら卵,かまぼこ,餃子,焼き竹輪	ごはん,春雨,ごま油,サラダ油,砂糖,ごま	しょうが,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,小ねぎ,かぼす果汁,もやし,ほうれん草
15月	少なめ ごはん	○	なかよしうどん カリカリごぼう 野菜の塩昆布和え	牛乳,鶏肉,かまぼこ,油揚げ,塩昆布	ごはん,うどん,片栗粉,油,ごま	にんじん,小ねぎ,干しいたけ,ごぼう,キャベツ,きゅうり
16火	ごはん	○	キムチ入りトックスープ 回鍋肉	牛乳,豚肉	ごはん,トック(韓国餅),ごま油,サラダ油,砂糖	えのき,にんじん,にら,玉ねぎ,はくさい,はくさい(キムチ),キャベツ,しょうが,にんにく
17水	まあい パン	○	きのこスープ ハンバーグ~トマトソース マカロニサラダ	牛乳,鶏肉,ハンバーグ,ハム	まあいパン,砂糖,サラダ油,マカロニ,ノンエッグマヨネーズ	えのき,しめじ,干しいたけ,にんじん,こまつな,トマト缶,玉ねぎ,きゅうり,コーン
18木	ごはん	○	肉豆腐 ほうれん草のツナ和え	牛乳,豚肉,豆腐,ツナ	ごはん,砂糖,サラダ油	しらたき,にんじん,玉ねぎ,白ネギ,ほうれん草,コーン,ゆず果汁
19金	ふるさと給食 ごはん	○	生のりのみそ汁 いわし甘露煮 かみかみきんぴら	牛乳,油揚げ,生のり,みそ,イワシ,豚肉,茎わかめ	ごはん,ごま,サラダ油,砂糖	にんじん,だいこん,ごぼう,しらたき
22月	ごはん	○	ピリ辛みそ汁 千草焼き ばくばくひじき	牛乳,木綿豆腐,みそ,卵,ひじき,しらす	ごはん,ごま油,砂糖,ごま	玉ねぎ,えのき,にんじん,ほうれん草,ごぼう
23火	ごはん	○	韓国風わかめスープ ビビンバ ぼんかん	牛乳,わかめ,鶏肉,豚肉,みそ	ごはん,ごま,サラダ油,ごま油,砂糖	白ネギ,玉ねぎ,しょうが,にんじん,だいこん,大豆もやし,もやし,こまつな,ぜんまい,ぼんかん
24水	全国学校給食週間 まあい パン	○	鶏肉のクリームパスタ 黒糖豆ツツ 給食週間ゼリー	牛乳,鶏肉,ベーコン,粉チーズ,大豆	まあいパン,スパゲッティ,無塩バター,小麦粉,カシューナッツ,黒砂糖,はちみつゆずゼリー	しめじ,玉ねぎ,にんじん,ほうれん草
25木	郷土料理 ごはん	○	うおそうめん汁 とり天 ほうれん草のごま和え	牛乳,魚そうめん,木綿豆腐,かまぼこ,わかめ,鶏肉	ごはん,小麦粉,片栗粉,油,ごま,砂糖	干しいたけ,にんじん,小ねぎ,えのき,ほうれん草,もやし
26金	郷土料理 ごはん	○	みそおでん 石垣もち 手作りふりかけ	牛乳,鶏肉,お野菜天ぷら,厚揚げ,焼き竹輪,うずら卵,みそ,ちりめん,ひじき,かつお節	ごはん,さといも,さつまいも,小麦粉,砂糖,ごま	こんにゃく,だいこん,にんじん
29月	郷土料理 わかめ ごはん	○	ふるさと豚汁 やせうま	牛乳,炊き込みわかめ,豚肉,木綿豆腐,みそ,きな粉	ごはん,じゃがいも,やせうま,上白糖	干しいたけ,だいこん,ごぼう,小ねぎ
30火	手づくりメニュー ごはん	○	けんちん汁 魚のみそマヨ焼き ささみの酢の物	牛乳,木綿豆腐,油揚げ,サケ,みそ,ささみ	ごはん,砂糖,ノンエッグマヨネーズ,ごま	こんにゃく,ごぼう,にんじん,干しいたけ,小ねぎ,玉ねぎ,えのき,キャベツ
31水	ナン	○	ラビオリスープ ドライカレー ヨーグルト	牛乳,豚肉,大豆ミート,ヨーグルト	ナン,ラビオリ,サラダ油	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,パセリ,しょうが,にんにく

※1月11日は鏡開きです。お正月に飾っていた鏡餅を割って食べることで1年の無病息災を祈ります。

給食では紅白の白玉が入った白玉雑煮が出ます。



※今月のふるさと食材は生のりです。産地でしか食べられない、板のりになる前の生のりが入ったみそ汁です。

※1月24日~30日は全国学校給食週間です。給食は、食材の生産者さんや、食品業者さん、配送する人、ご飯を炊く人、

給食を料理する調理員さん……色んな人の協力のおかげで成り立っています。期間中は、郷土料理や手作りメニューなど

こだわりメニューをとりいれているのでお楽しみに♪

※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。