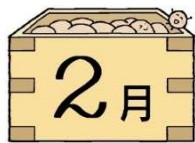


2023年度



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
1木	ごはん	○	つみれ汁 鶏の香味焼き ツナ和え	牛乳, つみれ, 木綿豆腐, 鶏肉, ツナ	ごはん, 砂糖	にんじん, はくさい, えのき, 小ねぎ, きゅうり
2金	節分 ごはん	○	いものこ汁 イワシ梅煮 節分福豆	牛乳, 鶏肉, イワシ梅煮, 福豆	ごはん, さといも	ごぼう, にんじん, こんにゃく, 小ねぎ
5月	少なめ ごはん	○	★北海道ラーメン しゅうまい(2)・かぼすソース	牛乳, 豚肉, みそ, しゅうまい	ごはん, ラーメン, サラダ 油, ごま油, 砂糖	もやし, コーン, キャベツ, にんじん, 白ネギ, かぼす果汁
6火	ごはん	○	★韓国風わかめスープ ★ヤンニョムチキン だいこんのナムル	牛乳, わかめ, 鶏肉, ハム	ごはん, ごま, サラダ油, ごま油, 片栗粉, 油, 砂糖	白ネギ, 玉ねぎ, だいこん, きゅうり
7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
8木	かみかみ給食 ごはん	○	みそけんちん汁 3色そぼろ丼 りんご(1/6)	牛乳, 鶏肉, 木綿豆腐, み そ, たまご	ごはん, 砂糖, サラダ油	こんにゃく, ごぼう, にんじん, 小ねぎ, さやいんげん, りんご
9金	少なめ 菜飯	○	ぶたすき 野菜のアーモンド和え	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐	ごはん, 砂糖, サラダ油, アーモンド	にんじん, だいこん, はくさい, 白ネ ギ, こんにゃく, ほうれん草, キャベ ツ
13火	ごはん	○	じゃがいもの味噌汁 干しいたけと豚肉の炒めもの たくあん炒め	牛乳, 油揚げ, みそ, 豚肉	ごはん, じゃがいも, 片栗 粉, 砂糖, ごま, ごま油	干しいたけ, にんじん, 小ねぎ, た けのこ, ピーマン, たくあん
14水	ごはん	○	★チキンカレー ★花野菜のソテー 手作りココアムース	牛乳, 鶏肉, ハム, 生クリー ム	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 ビュレ, ブロッコリー, カリフラ ワー, コーン
15木	ごはん	○	汁ビーフン ★春巻 だいこんのカリコリ漬け	牛乳, 豚肉, イカ, 春巻き	ごはん, ビーフン, サラダ 油, 油, 砂糖, ごま油, ごま	キャベツ, もやし, にんじん, 小ねぎ, だいこん
16金	ごはん	○	鶏のごま味噌煮 茎わかめの炒め煮	牛乳, 鶏肉, さつま揚げ, うずら卵, 厚揚げ, みそ, 豚肉, 茎わかめ, しらす, 油揚げ	ごはん, 砂糖, さといも, ごま, サラダ油	こんにゃく, さやいんげん, にんじ ん, だいこん
19月	ごはん	○	筑前煮 白身魚のフライ いんげんのごま和え	牛乳, 鶏肉, 厚揚げ, 白身 魚フライ(ホキ)	ごはん, じゃがいも, ごま 油, 砂糖, 油, ノンエッグマ ヨネーズ, ごま	たけのこ, こんにゃく, にんじん, ご ぼう, だいこん, 干しいたけ, えだ まめ, さやいんげん
20火	ごはん	○	しらたき麺のスープ ★トリニータ丼 キャベツときゅうりのゆかりあえ	牛乳, 豚肉, 鶏肉	ごはん, ごま油, サラダ 油, 片栗粉, 砂糖, ごま	にんじん, 玉ねぎ, しらたき, きくら げ, 小ねぎ, にら, しょうが, キャベツ, きゅうり
21水	ごはん	○	さつま汁 サバの照焼 ごま酢和え	牛乳, 豆腐, みそ, サバ, さ さみ	ごはん, さつまいも, 砂 糖, ごま, ごま油	だいこん, はくさい, にんじん, 小ね ぎ, キャベツ
22木	★キムタク ごはん	○	中華つくねスープ スタミナサラダ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 肉 団子	ごはん, 砂糖, サラダ油, ごま油, ごま	キムチ漬け, たくあん, 小ねぎ, にんにく, にんじ ん, 玉ねぎ, チンゲン菜, きくらげ, キャベツ, きゅ うり, りんごビュレ
26月	ごはん	○	きのこの味噌汁 鶏の幽庵焼 ひじきの炒め煮	牛乳, みそ, 鶏肉, ひじき, 豚肉, さつま揚げ	ごはん, サラダ油, 砂糖	えのき, しめじ, 干しいたけ, にん じん, 小ねぎ, かぼす果汁, ゆず果 汁, さやいんげん
27火	少なめ ごはん	○	きつねうどん 磯香和え	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, さつ ま揚げ, わかめ, のり	ごはん, 砂糖, うどん, ノン エッグマヨネーズ	干しいたけ, にんじん, こまつな, 小ねぎ, ほうれん草, キャベツ, きゅ うり, コーン
28水	ふるさと給食 まあるい パン	○	ポークビーンズ ごぼうサラダ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 大 豆, ハム	まあるいパン, じゃがい も, 黒砂糖, サラダ油, 砂 糖, ごま, ノンエッグマヨ	玉ねぎ, にんじん, トマト缶, ごぼう, コーン, きゅうり
29木	ごはん	○	ハヤシライス ★はちみつポンチ	牛乳, 豚肉, スkimミルク	ごはん, サラダ油, 生ク リーム, はちみつ	マッシュルーム, 玉ねぎ, にんじん, グリーンピース, みかん, パイン, 黄桃, ナタデココ, レモン果汁

※2月3日は節分です。節分には、鬼(邪気)をはらうために豆まきをして歳の数だけ豆を食べますね。給食では2日に1日早い節分給食を実施します

節分福豆も出ますので、よく噛んで食べましょうね。

※8日はかみかみ給食、28日はふるさと給食です。今月のふるさと食材は「大豆」です。

※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。