

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のえる食べ物                           |
|-----|-----------------------------|----|---|----------------------------------|--|---|
| 1金  | <b>お祝い給食</b><br>ごはん         | ○  | かきたま汁<br>宇佐唐揚げ(2)<br>ポテトサラダ<br>お祝いイチゴゼリー(中学校のみ) | 牛乳,たまご,鶏肉,ハム                     | ごはん,片栗粉,米粉,油,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,お祝いイチゴゼリー  | にんじん,えのき,玉ねぎ,小ねぎ,きゅうり,コーン                 |
| 4月  | <b>ひなまつり</b><br>こぎつね<br>ごはん | ○  | すまし汁<br>ほうれん草のツナ和え<br>ひなあられ                     | 牛乳,鶏肉,油揚げ,木綿豆腐,わかめ,ツナ            | ごはん,砂糖,ひなあられ                             | しめじ,にんじん,えだまめ,えのき,小ねぎ,ほうれん草,コーン,ゆず果汁      |
| 5火  | ごはん                         | ○  | けんちん汁<br>サバの塩焼き<br>ひじきのマヨサラダ                    | 牛乳,木綿豆腐,油揚げ,サバ,ひじき,ハム            | ごはん,砂糖,ごま,ノンエッグマヨネーズ                     | こんにゃく,ごぼう,にんじん,干しいたけ,小ねぎ,きゅうり,コーン         |
| 6水  | まあるい<br>パン                  | ○  | ベーコンスープ<br>鶏のマーマレード焼き<br>フレンチサラダ                | 牛乳,ベーコン,鶏肉,ハム                    | まあるいパン,じゃがいも,サラダ油,マーマレード,フレンチドレッシング      | にんじん,玉ねぎ,パセリ,レモン果汁,きゅうり,コーン               |
| 7木  | ごはん                         | ○  | すっぽん煮込みうどん<br>竹輪の磯辺揚げ                           | 牛乳,すっぽん,みそ,焼き竹輪,青のり              | ごはん,うどん,小麦粉,油                            | しょうが,はくさい,にんじん,干しいたけ,白ネギ                  |
| 8金  | ごはん                         | ○  | 豚じゃが<br>キャベツのごま和え                               | 牛乳,豚肉,厚揚げ                        | 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,キャベツ                      |
| 11月 | <b>かみかみ給食</b><br>とりめし       | ○  | なめこ汁<br>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,なめこ,玉ねぎ,にんじん,ほうれん草,小ねぎ,キャベツ,コーン       |
| 12火 | ごはん                         | ○  | 肉豆腐<br>キャベツの和風和え                                | 牛乳,豚肉,木綿豆腐                       | ごはん,砂糖,サラダ油,和風ドレッシング                     | しらたき,にんじん,玉ねぎ,白ネギ,キャベツ,コーン                |
| 13水 | コッペ<br>パン                   | ○  | 冬野菜のクリーム煮<br>まめまめサラダ                            | 牛乳,鶏肉,無塩バター,粉チーズ,ビーンズミックス,ツナ     | コッペパン,さつまいも,小麦粉,生クリーム,ノンエッグマヨネーズ         | 玉ねぎ,にんじん,しめじ,はくさい,枝豆,ゆず果汁,キャベツ            |
| 14木 | ごはん                         | ○  | ごまみそ汁<br>手持ちししゃもフライ<br>ごちそうさん昆布                 | 牛乳,油揚げ,木綿豆腐,みそ,ししゃもフライ,昆布        | ごはん,ごま,油,砂糖                              | えのき,だいこん,にんじん,小ねぎ,こんにゃく                   |
| 15金 | ごはん                         | ○  | 鶏ごぼう汁<br>サバの味噌煮<br>いんげんのごま和え                    | 牛乳,鶏肉,木綿豆腐,サバ,みそ                 | ごはん,砂糖,ノンエッグマヨネーズ,ごま                     | ごぼう,にんじん,こんにゃく,小ねぎ,さやいんげん                 |
| 18月 | <b>お祝い給食</b><br>ごはん         | ○  | ポークカレー<br>マカロニサラダ<br>お祝いイチゴゼリー(小学校のみ)           | 牛乳,豚肉,ハム                         | ごはん,サラダ油,じゃがいも,マカロニ,ノンエッグマヨネーズ,お祝いイチゴゼリー | にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんごピューレ,きゅうり,コーン            |
| 19火 | ごはん                         | ○  | きのこスープ<br>鶏肉のハーブ焼き<br>ブロッコリーソテー                 | 牛乳,鶏肉,ウインナー                      | ごはん,サラダ油                                 | えのき,しめじ,干しいたけ,にんじん,こまつな,ブロッコリー,コーン        |
| 21木 | ごはん                         | ○  | 豆腐の中華煮<br>パンサンスー(卵なし)                           | 牛乳,木綿豆腐,豚肉                       | ごはん,サラダ油,砂糖,ごま油,片栗粉,春雨,ごま                | にんじん,たけのこ,玉ねぎ,きくらげ,にら,にんにく,しょうが,もやし,きゅうり  |
| 22金 | <b>ふるさと給食</b><br>ごはん        | ○  | まめまめみそ汁<br>豚の生姜焼き<br>しそごちそうさん昆布                 | 牛乳,油揚げ,大豆,木綿豆腐,わかめ,みそ,調製豆乳,豚肉,昆布 | ごはん,さといも,砂糖,サラダ油,ごま                      | にんじん,干しいたけ,しめじ,はくさい,玉ねぎ                   |
| 25月 | ごはん                         | ○  | ハヤシライス<br>フルーツ白玉                                | 牛乳,豚肉                            | ごはん,サラダ油,白玉もち                            | マッシュルーム,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,黄桃,みかん,パイン,ナタデココ |

※卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！今まで食べてきた給食を思い出しながらバランスのよい食事をして元気に過ごしてくださいね。

3月1日と18日は、**お祝い給食**です。1日は中学校3年生、18日は小学校6年生の卒業前の最後の給食です。お祝いに**デザート**がつかます。

※3月3日は**桃の節句**です。ひなまつりにはかかせないひなあられが登場します。

宇佐市では**2月14日～3月14日**まで、普段よりお手頃な価格ですっぽん料理が食べられる**安心院すっぽんウイーク**も開催中です。

普段なかなか食べるのでできない**高級食材**です。ぜひ、味わって食べてください！

※22日は**ふるさと給食**で宇佐市産の**大豆**を使ったまめまめ味噌汁です♪畑のお肉とも呼ばれる大豆、しっかり食べましょう！

※11日は**かみかみ給食**です。イカは弾力があるので、しっかり噛んでくださいね♪

※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。