

2026年

こんだてひょう



献立表



宇佐市ホームページにて毎日の献立を
栄養士のコメント・写真付きで公開中♪



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
2月	ごはん	○	★豚じゃが ★ほうれん草のツナ和え	牛乳, 豚肉, ツナ	ごはん, じゃがいも, 砂糖, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, ほうれん草, コーン, ゆず果汁
3火	ごはん	○	けんちん汁 イワシ甘露煮 いんげんのおかか和え 節分豆	牛乳, 木綿豆腐, 油揚げ, イワシ, かつお節	ごはん, 砂糖	こんにゃく, ごぼう, にんじん, 干しいたけ, 小ねぎ, さやいんげん
4水	コッパン	○	★豆乳クリームパスタ フレンチサラダ ミルメーク(ココア)	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 調製豆乳	コッパン, スパゲッティ, 小麦粉, ミルメーク(ココア), 豆乳バター, フレンチドレッシング	しめじ, 玉ねぎ, にんじん, ほうれん草, キャベツ, コーン
5木	ごはん	○	★有機野菜のだんご汁 鶏のねぎソース わかめの酢の物	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉, かに風味かまぼこ, わかめ	ごはん, やせうま, 片栗粉, ごま油, 砂糖	かぶ, はくさい, 干しいたけ, 九条ねぎ, キャベツ
6金	少なめごはん	○	カレーうどん ひじきのマヨサラダ	牛乳, かまぼこ, 鶏肉, 油揚げ, ひじき, ハム	ごはん, うどん, 片栗粉, 砂糖, マヨネーズ, ごま	玉ねぎ, にんじん, 小ねぎ, きゅうり, コーン
9月	ごはん	○	★キムチ入りトックスープ プルコギ	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), 白ネギ
10火	ごはん	○	★豚汁 ツナそばろ井	牛乳, 豚肉, 油揚げ, みそ, ツナ	ごはん, じゃがいも, 砂糖	干しいたけ, にんじん, 小ねぎ, コーン
12木	ごはん	○	★韓国風わかめスープ ヤンニョムチキン(2) ピリ辛きゅうり	牛乳, わかめ, 鶏肉	ごはん, ごま, サラダ油, ごま油, 片栗粉, 油, 砂糖	白ネギ, 玉ねぎ, きゅうり, にんじん
13金	ごはん	○	★ボークカレー ブロッコリーソテー 手作りココアムース	牛乳, 豚肉, ハム	ごはん, サラダ油, じゃがいも, 上白糖, 生クリーム	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, りんご, ピューレ, ブロッコリー, コーン
16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(豚肉)	ごはん, ラーメン, サラダ油, ごま油, 砂糖, しゅうまい(パン粉, 片栗粉, 砂糖, 小麦粉)	もやし, コーン, キャベツ, にんじん, 白ネギ, かぼす果汁, しゅうまい(玉ねぎ)
17火	ごはん	○	うおそうめん汁 さわらの照り焼き ごぼうサラダ	牛乳, 魚そうめん, かまぼこ, わかめ, サワラ, ハム	ごはん, 砂糖, ごま, ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ, にんじん, 小ねぎ, えのき, ごぼう, コーン, きゅうり
18水	食パン	○	ベジタブルスープ ★ハンバーグ〜きのこソース〜 コロコロソテー	牛乳, 豚肉, チキンウインナー, ハンバーグ(豚肉, 鶏肉)	食パン, 砂糖, サラダ油, ハンバーグ(豚脂, 小麦粉, 片栗粉)	玉ねぎ, にんじん, ほうれん草, キャベツ, えだまめ, しめじ, えのき, コーン
19木	★とりめし	○	みぞれ汁 クロダマルきな粉のやせうま	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, きな粉	ごはん, 砂糖, サラダ油, 片栗粉, やせうま, 上白糖	ごぼう, にんじん, こんにゃく, しめじ, 小ねぎ, だいこん
20金	少なめごはん	○	白湯スープ やきそば	牛乳, 鶏肉, 豚肉	ごはん, サラダ油, やきそば麺	はくさい, にんじん, 玉ねぎ, きくらげ, キャベツ, もやし, ピーマン
24火	ごはん	○	さつまい ★トリニータ丼	牛乳, 木綿豆腐, みそ, 鶏肉	ごはん, さつまいも, 片栗粉, 油, 砂糖	だいこん, はくさい, にんじん, 干しいたけ, 小ねぎ, にら, しょうが
25水	★ナン	○	★ABCスープ ドライカレー 花野菜のコールスロー	牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆ミート, ハム	ナン, マカロニ, サラダ油, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, パセリ, しょうが, にんにく, ブロッコリー, カリフラワー, コーン
26木	★キムタクごはん	○	ワンタンスープ マリンスラダ	牛乳, 豚肉, ベーコン, かに風味かまぼこ, ワンタン(豚肉)	ごはん, 砂糖, サラダ油, ごま油, ごま, ワンタン(片栗粉, 小麦粉, 砂糖)	キムチ漬けたくあん, 小ねぎ, にんにく, チンゲン菜, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン, ワンタン(玉ねぎ, ねぎ, しいたけ, 人参, ニンニク)
27金	ごはん	○	きのこの味噌汁 鶏のごま焼き アーモンド和え	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉	ごはん, ごま, 砂糖, アーモンド	えのき, しめじ, 干しいたけ, にんじん, 小ねぎ, ほうれん草, キャベツ

※今月のふるさと食材は「クロダマルのきな粉」です。厳選したクロダマルを丁寧に炒り、つくったきな粉です。給食ではやせうまにまがして



※食材は仕入れの状況により、変更になる可能性があります。

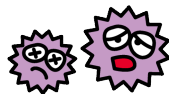
食育だより

がつ しょういもくひょうびようき ま からだ
月の食育目標: 病気に負けない体づくり



感染症

に負けない体をつくろう



て あら
手洗い・うがい



バランスの
とれた食事



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠



てきど うんどう
適度な運動



エネルギー

風邪のときの食事



うどん



スープ



そうすい
雑炊



なべりょうり
鍋料理



おかゆ

おすすめ食材



たまご
卵



しほ
脂肪の少ない肉や魚



にく さかな
豆腐



とうふ



ねぎ



しょうが



はくさい
白菜



キャベツ



にんじん



だいこん
大根



かぶ



ほうれん草



かぼちゃ



給食レシピ紹介



材料 (4人分)

- ・ささみ 4本
- ・塩 少々
- ・酒 小さじ2
- ・片栗粉 大さじ4
- ＊レモン汁 18cc
- ＊砂糖 20g
- ＊薄口醤油 20cc

油 適量

ささみのレモン風味

【つくりかた】

- ①ささみに酒を均一にふり、片栗粉をうすくまぶして油で揚げる。
- ②小鍋で砂糖と醤油を煮立てて砂糖を溶かし、レモン汁を加えてタレを作る。
- ③揚げたささみにタレをかける。

※調味料は味をみながら入れてください。