

12月献立表 宇佐市立宇佐学校給食センター

♪宇佐市HPにて毎日の献立を紹介中♪ 2020年
中学校・和間・豊川・柳ヶ浦・長洲小学校

日	曜	こんだてめい		ざいりょうとからだのなかでのほたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
				エネルギーになるもの	からだ 体をつくるもの	からだちよし 体の調子をととのえるもの		
1	火	ごはん 牛乳	春雨のサラダ 肉じゃが	米 春雨 さとう ドレッシング じゃがいも	牛乳 ささみ 豚肉 さつま揚げ	きゅうり にんじん 玉ねぎ えだまめ こんにゃく	718 849	20.2 23.1
2	水	ごはん 牛乳	ミンチカツ けんちん汁	米 油 さといも	牛乳 鶏肉 油揚げ とうふ ミンチカツ	にんじん 白菜 大根 こんにゃく しいたけ ねぎ	665 748	23.4 25.5
3	木	ごはん 牛乳	ごぼうのごまダレかけ 中華スープ	米 油 さとう でんぶん ごま 米粉 ごま油	牛乳 ちくわ とうふ わかめ 鶏肉	小松菜 ごぼう ねぎ コーン にんじん 玉ねぎ もやし	601 709	19.4 22.4
4	金	ごはん 牛乳	花野菜サラダ ボークビーンズ	米 ドレッシング じゃがいも	牛乳 ハム 豚肉 大豆 ベーコン	ブロッコリー トマト カリフラワー コーン 玉ねぎ にんじん いんげん	696 824	23.3 27.1
7	月	ごはん 牛乳	丼のバーベキューソース 根っこ野菜汁	米 さとう でんぶん	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん りんご 白菜 れんこん 白ねぎ 大根 ごぼう レモン	562 662	21.1 24.4
8	火	少なめ わかめごはん 牛乳	野菜かきあげ 地鶏鍋うどん	米 油 うどん	牛乳 わかめ 鶏肉 かまぼこ 厚揚げ	野菜かきあげ ねぎ しいたけ ほうれん草 ごぼう にんじん	664 760	18.3 20.8
9	水	少なめ ごはん 牛乳	かみかみ給食 くきわかめのきんぴらごぼう トッポギ入りキムチなべ	米 さとう トッポギ ごま	牛乳 豚肉 とうふ 油揚げ さつま揚げ くきわかめ	にんじん ごぼう いんげん キムチ 大根 しいたけ 白菜 にら	621 737	20.3 23.4
10	木	ごはん 牛乳	おいしい県産魚給食 ぶりの竜田揚げ さつま汁	米 油 でんぶん 米粉 さとう さつまいも	牛乳 ぶり みそ 豚肉 とうふ 油揚げ	しょうが 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	718 815	25.8 28.0
11	金	ごはん 牛乳	コールスローサラダ カレー	米 ドレッシング じゃがいも さとう	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん コーン りんご 玉ねぎ	669 791	22.2 25.8
14	月	少なめ ごはん 牛乳	いわしかぼすレモン煮 雪見汁	米 おじゃがもち さとう	牛乳 いわし 豚肉	かぼす レモン にんじん しめじ 白菜 ねぎ 大根	614 708	22.5 24.3
15	火	ごはん 牛乳	ハンバーグの りんごおろしソース ごま味噌汁	米 さとう ごま	牛乳 ハンバーグ 油揚げ とうふ みそ	りんご 玉ねぎ 大根 レモン えのきだけ にんじん 白菜 こんにゃく 白ねぎ	587 671	22.2 24.4
16	水	ごはん 牛乳	フライドチキン カウルスープ	米 油 さとう 中力粉 じゃがいも でんぶん	牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆	にんじん 玉ねぎ 白ねぎ えだまめ	662 750	29.7 31.7
17	木	ごはん 牛乳	ぱくぱくマッスルひじき おでん	米 さとう ごま ごま油 さといも	牛乳 ひじき しらす干し 鶏肉 ちくわ つくね がんも こんぶ	にんじん 大根 こんにゃく しそ	584 691	22.1 25.4
18	金	コッペ パン 牛乳	フィレオフィッシュ トマトクリームパスタ いちごミックスジャム	コッペパン 油 ジャム 黒さとう スパゲティ オリーブ油	牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 生クリーム	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 エリンギ トマト	797 852	29.4 31.8
21	月	ごはん 牛乳	ふるさと給食 白身魚の柚子風味 みそ汁	米 油 でんぶん さとう	牛乳 さわら 油揚げ わかめ みそ	ゆず かぼちゃ 玉ねぎ もやし 白菜 大根 ねぎ	633 746	23.3 26.7
22	火	ごはん 牛乳	ふるさと給食 大根とツナのサラダ パンプキンスープ/野菜ふりかけ	米 さとう	牛乳 ツナ 豆乳 鶏肉 ウインナー	野菜ふりかけ かぼちゃ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー 大根 きゅうり ゆず	564 665	19.5 22.4
23	水	少なめ ごはん 牛乳	キーマカレー ABCスープ クリスマスケーキ	ごはん マカロニ クリスマスケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ソーセージ	玉ねぎ にんじん コーン 白菜 かぶ	655 762	22.6 26.0

今月の給食について

【ふるさと給食】

★ごはん・牛乳・大根とツナのサラダ・パンプキンスープ・野菜ふりかけ *ふるさと食材：米・大根・きゅうり・柚子・かぼちゃ

★ごはん・牛乳・白身魚の柚子風味・みそ汁 *ふるさと食材：米・柚子・かぼちゃ・白菜・大根・こねぎ

院内産の柚子からつくられた「柚子果汁」を使用します。ふるさと給食だよりでもご紹介します。

【かみかみ給食】

★少なめごはん・牛乳・茎わかめのきんぴら・トッポギ入りキムチなべ
※茎わかめ・ごぼう・トッポギが噛み応えのある食材です。一口30回を
目標に、よく噛んで食べましょう。

【おいしい県産魚給食】

★ごはん・牛乳・ぶりの竜田揚げ・さつま汁
※佐伯市で育てられたぶりが無償で(タダで!)提供
されます。脂ののっておいしいよ!