

4月献立表

宇佐市立宇佐学校給食センター

ま ま ま ま ま ま ま ま

♪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

	曜	こんだてめい	ざいりょうとからだのなかでのはたらき			エネルギー	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	からだちょうし 体の調子をととのえるもの			
8	水	ごはん 牛乳	いわしのかぼすレモン煮 豚汁	米 じゃがいも	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 油あげ みそ	にんじん 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ かぼす レモン	614 708	23.8 26.2
9	木	ごはん 牛乳	ぶりのオーロラソース 春雨スープ	米 さとう 油 ソーセージ ごま ごま油 春雨 でんぶん	牛乳 ぶり 豚肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン	661 783	22.8 26.3
10	金	ごはん 牛乳	コールスロー 酢豚	米 さとう 油 ドレッシング でんぶん	牛乳 チキンハム 豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しいたけ	640 751	24.4 28.0
13	月	ごはん 牛乳	鶏肉のハーブ焼き オニオンスープ	米 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん コーン パセリ	628 716	24.1 25.8
14	火	ごはん 牛乳	フルーツ白玉 カレー	米 じゃがいも 白玉もち さとう マカロニ	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ もち みかん パイン りんご	755 899	18.6 21.5
15	水	少なめわかめ ごはん 牛乳	ちゃんぽんめん ちゃんぽんスープ ひなあられ（※）	米 ごま油 ちゃんぽんめん ひなあられ	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ	711 816	20.7 22.8
16	木	ごはん 牛乳	さわらの味一ねぎソースかけ 野菜つみれのすまし汁	米 さとう 油 ごま油 でんぶん	牛乳 さわら つみれ わかめ	ねぎ にんじん えのきだけ たまねぎ	600 680	26.1 28.2
17	金	食パン 牛乳	ラビオリサラダ 春キャベツと肉団子のスープ メープルジャム	食パン ラビオリ メープルジャム オリーブ油 ドレッシング	牛乳 肉団子	コーン にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ パセリ	541 583	21.1 23.0
20	月	ごはん 牛乳	ナムル マーぼー豆腐	米 春雨 ごま ごま油 でんぶん	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ 白ねぎ しめじ	624 767	25.1 29.3
21	火	ごはん 牛乳	さばの塩焼き けんちん汁	米 さといも	牛乳 豆腐 油あげ さば 鶏肉	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	625 711	29.7 32.0
22	水	ごはん 牛乳	ごぼうハンバーグのおろしソースかけ 厚揚げのみぞ汁 ひじきのり佃煮	米 さとう	牛乳 ハンバーグ 厚あげ わかめ みぞ ひじきのり	ごぼう だいこん ねぎ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ	606 693	22.2 24.2
23	木	ごはん 牛乳	ほうれん草のツナあえ 肉じゃが	米 さとう じゃがいも	牛乳 ツナ 豚肉 さつま揚げ	コーン ほうれん草 かぼす にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	617 729	21.7 25.0
24	金	ごはん 牛乳	ビーンズドライカレー 豆乳コーンスープ	米 豆乳バター	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン 豆乳 豆乳クリーム	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ コーン パセリ	668 792	25.8 30.1
27	月	たけのこ ごはん 牛乳	野菜のかき揚げ 山菜うどん	米 うどん 油 小麦粉	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく さんさい しいたけ たけのこ ねぎ	588 681	18.8 21.3
28	火	ピタパン 牛乳	肉団子のトマト煮 コンソメスープ	ピタパン さとう じゃがいも オリーブ油	牛乳 肉団子 ベーコン 鶏肉	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト しめじ キャベツ パセリ	638 679	20.5 23.8
30	木	少なめ ごはん 牛乳	鶏そぼろ丼 だんご汁	米 やせうま さとう	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 油あげ みそ	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ	616 740	24.7 28.8



※15日（水）「ひなあられ」について
3月の行事食として提供予定だったものです。3月の休校が決定した時点で給食センターにすでに納品済みだったため、返品ができませんでした。時季が異なりますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【今月のふるさと給食】

ごはん 牛乳 さわらの味一ねぎソースかけ 野菜つみれのすまし汁
ふるさと食材…米・こねぎ（味一ねぎ）

【かみかみ給食】

「野菜かきあげ」「豚汁」「けんちん汁」「だんご汁」
ごぼうは食物繊維たっぷり！しっかりかんで食べましょう！



ご家庭でも
確認を

4月分給食費振替日



5/7