

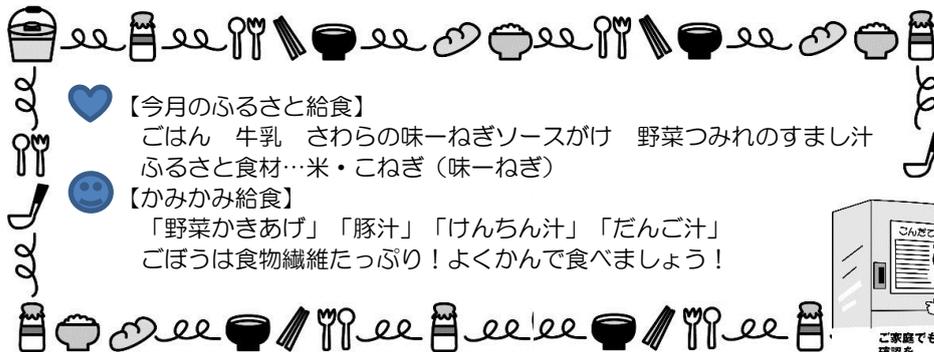
4月献立表

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 小学校・宇佐支援・幼稚園

	曜	こんだてめい		ざいりょうとからだのなかではたらき			エネルギー	たんぱく質
				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	kcal	g
8	水	ごはん 牛乳	いわしのかぼすレモン煮 豚汁	米 ジャがいも	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	ナムル マーボー豆腐	米 春雨 ごま ごま油 でんぷん	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
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 でんぷん	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	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
15	水	ごはん 牛乳	フルーツ白玉 カレー	米 ジャがいも 白玉もち さとう マスカットゼリー	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ もも みかん バイン りんご	755 899	18.6 21.5
16	木	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
17	金	ごはん 牛乳	さわらの味-ねぎソースがけ 野菜つみれのすまし汁	米 さとう 油 ごま油 でんぷん	牛乳 さわら つみれ わかめ	ねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ	600 680	26.1 28.2
20	月	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 リゾット マネース ごま ごま油 春雨 でんぷん	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
21	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 ジャがいも 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
22	水	ごはん 牛乳	ほうれん草のツナあえ 肉じゃが	米 さとう ジャがいも	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
23	木	ごはん 牛乳	ごぼうハンバーグのおろしソースがけ 厚揚げのみそ汁 ひじきのり佃煮	米 さとう	牛乳 ハンバーグ 厚あげ わかめ みそ 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
24	金	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
27	月	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
28	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
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



♥【今月のふるさと給食】
ごはん 牛乳 さわらの味-ねぎソースがけ 野菜つみれのすまし汁
ふるさと食材…米・こねぎ(味-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」
ごほうは食物繊維たっぷり！よくかんで食べましょう！

※14日(火)「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。



今日の給食はなにかしら？

ご家庭でも確認を

4月分給食費振替日



5/7