

2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♪ 2021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	月	ごはん 牛乳	ベーコンポパイソテー たんたん春雨スープ	米 ごま油 春雨	牛乳 ベーコン 豚肉 みそ	にんじん ほうれん草 コーン もやし 小松菜	568 674	19.7 22.8
2	火	ごはん 牛乳	いわしの竜田揚げ 豆腐ときのこのスープ 節分豆	米 油 でんぶん	牛乳 いわし 大豆 豆腐 かまぼこ 鶏肉	にんじん しいたけ エリンギ ねぎ 玉ねぎ	576 657	25.0 27.3
3	水	ごはん 牛乳	宇佐トリニータ丼 みそ汁	米 さとう 油 でんぶん ごま油	牛乳 鶏肉 わかめ みそ 厚揚げ	にんじん にら 白ねぎ もやし 大根 玉ねぎ ねぎ	608 719	27.5 31.8
4	木	ごはん 牛乳	かみかみ給食 ごぼうときのこのカリカリソテー もちもちスープ	米 オリーブ油 マロニー	牛乳 ベーコン 豚肉 もち(紅白)	にんじん ごぼう しめじ エリンギ 玉ねぎ 白ねぎ	611 726	16.1 18.6
5	金	フオカッ チャ 牛乳	ふるさと給食 まるかじりグラタン 菜の花とさつまいもの クリームシチュー	フオカッチャ さつまいも	牛乳 グラタン 鶏肉 ベーコン 豆乳	にんじん コーン 玉ねぎ しめじ 菜の花	574 666	21.1 24.5
8	月	少なめ梅まぜ わかめごはん 牛乳	れんこんチップス うどん	米 さとう 油 うどん	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ	にんじん 梅 れんこん 玉ねぎ ねぎ しいたけ	583 693	18.7 21.1
9	火	ごはん 牛乳	フルーツポンチ カレー	米 杏仁豆腐 じゃがいも さとう	牛乳 豚肉	にんじん みかん もも パイナップル 玉ねぎ ナタデココ りんご	646 767	20.5 23.6
10	水	ごはん 牛乳	コロコロサラダ マーボー豆腐	米 ドレッシング 春雨 ごま油 でんぶん	牛乳 ハム 豆腐 豚肉 みそ	にんじん ブロッコリー コーン 大根 玉ねぎ 白ねぎ しいたけ	589 701	23.5 27.4
12	金	ごはん 牛乳	ふるさと給食 さばのみそ煮 宇佐のめぐみスープ	米 さつまいも	牛乳 さば みそ ソーセージ 大豆	にんじん 玉ねぎ 白ねぎ えだまめ	640 735	23.4 25.4
15	月	ごはん 牛乳	ふるさと給食 鉄人キーマカレー ジュリエンスープ はるみみかん	米 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ひじき ベーコン	にんじん みかん 白菜 コーン 玉ねぎ レーズン えだまめ セロリー 大根	622 730	22.9 26.2
16	火	ごはん 牛乳	白身魚フライ 汁ビーフン	米 ビーフン 油 ごま	牛乳 鶏肉 ホキ	にんじん 白菜 ねぎ 玉ねぎ きくらげ もやし	571 651	20.7 22.8
17	水	少なめいり こ菜めし 牛乳	かみかみ給食 あげそばあんかけ ソファールストロベリー	米 中華そば 油 さとう でんぶん	牛乳 ソファール 豚肉 ちくわ しらす干し	にんじん 青菜 玉ねぎ 白菜 もやし チンゲンサイ しいたけ たけのこ きくらげ	691 813	21.9 24.6
18	木	ごはん 牛乳	納豆みそ 肉じゃが	米 さとう じゃがいも	牛乳 納豆 鶏肉 大豆 みそ 豚肉 さつま揚げ	にんじん しょうが 玉ねぎ えだまめ こんにゃく	645 766	23.1 26.8
19	金	ごはん 牛乳	春雨サラダ ハヤシライス	米 春雨 ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん きゅうり しめじ 玉ねぎ マッシュルーム トマト	614 724	18.7 21.1
22	月	ごはん 牛乳	じゃこ炒めサラダ ふわふわ丼	米 ごま油 さとう 焼きふ	牛乳 しらす干し 豆腐 高野豆腐 鶏肉 たまご	にんじん ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 白ねぎ	611 724	27.6 32.2
24	水	ごはん 牛乳	ささみレモン風味 ミネストローネ	米 さとう 油 でんぶん マカロニ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	にんじん レモン トマト 玉ねぎ セロリー キャベツ しめじ	646 742	28.0 30.3
25	木	ごはん 牛乳	かみかみ給食 くじらのからあげ 根っこ野菜のおろしスープ	米 小麦粉 油 でんぶん さといも	牛乳 くじら 鶏肉	にんじん 大根 ごぼう 白ねぎ	572 680	26.5 30.7
26	金	食パン 牛乳	ゆずレモンサラダ ナポリタン ミルク（コーヒー）	食パン さとう オリーブ油 ミルク スパゲティ	牛乳 ツナ ベーコン ウインナー	にんじん 大根 きゅうり ゆず レモン 玉ねぎ マッシュルーム トマト	590 722	21.5 25.6

【ふるさと給食】

- ★フオカッチャ・牛乳・まるかじりコーングラタン・菜の花とさつまいものクリームシチュー *ふるさと食材：人参・さつまいも・菜の花
★ごはん・牛乳・さばのみそ煮・宇佐のめぐみスープ *ふるさと食材：米・人参・さつまいも・白ねぎ・大豆
★ごはん・牛乳・鉄人キーマカレー・ジュリエンスープ・みかん *ふるさと食材：米・人参・大根・白菜・大豆・ひじき

【かみかみ給食】

ごぼう・あげそば・くじら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。

