

3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のはたらき			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	からだちょうし 体の調子をととのえるもの		
1	月	ごはん 牛乳	ツナサラダ カレー	米 砂糖 じゃがいも ドレッシング	牛乳 ツナ 豚肉	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ りんご	721 855	20.8 24.2
2	火	ちらしずし 牛乳	ちゃんぽん ひなあられ	米 ごま油 油 ちゃんぽんめん ひなあられ	牛乳 豚肉 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ ねぎ しいたけ たけのこ れんこん	629 751	19.0 21.6
3	水	ごはん 牛乳	宇佐からあげ(2個) 花ふ入りすまし汁 お祝いケーキ(中学校のみ)	米 砂糖 米粉 でんぷん 生ふ 油 ケーキ (ケーキ:中学校のみ)	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	635 717	26.9 28.7
4	木	ごはん 牛乳	おいだ県産魚給食 ぶりのごま照り焼き なめこのみそ汁	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	牛乳 ぶり 厚揚げ わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ	668 856	25.9 29.4
5	金	ごはん 牛乳	白身魚のみそマヨ焼き 春雨スープ	米 ノイグ マネー 砂糖 春雨 ごま油	牛乳 ホキ みそ 豚肉	玉ねぎ いんげん にんじん コーン ほうれん草	543 631	22.6 24.4
8	月	ごはん 牛乳	かぶとツナのゆずサラダ クリームシチュー	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 豆乳 鶏肉 ベーコン ツナ	かぶ にんじん ゆず 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	579 685	20.8 23.9
9	火	少なめ ごはん 牛乳	かみかみ給食 こんにゃくのきんぴら だんご汁	米 やせうま ごま ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	ごぼう こんにゃく えだ豆 にんじん 白菜 大根 しいたけ ねぎ	576 685	18.8 21.5
10	水	ごはん 牛乳	おいだ県産魚給食 ぶりのかぼす風味 すまし汁 ひじきのり佃煮	米 油 砂糖 でんぷん	牛乳 ぶり 豆腐 かまぼこ わかめ ひじきのり佃煮	玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ かぼす	621 700	24.5 26.3
11	木	ごはん 牛乳	豚キムチ おじゃがもちスープ	米 砂糖 ごま油 ごま でんぷん おじゃがもち	牛乳 豚肉 ソーセージ	にんじん 玉ねぎ にら キムチ しめじ パセリ	648 773	19.7 22.6
12	金	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグのおろしソース 肉じゃが	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐ハンバーグ さつまあげ	大根 かぼす にんじん 玉ねぎ えだ豆 こんにゃく	697 807	23.9 26.6
15	月	少なめ ゆかりごはん 牛乳	ふるさと給食 もちしのだの煮つけ 五目うどん	米 もちしのだ 砂糖 うどん	牛乳 鶏肉 油揚げ	しそ にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ	597 656	19.7 21.5
16	火	ごはん 牛乳	ロースとんかつ かきたま汁 一食ソース	米 油	牛乳 とんかつ かまぼこ 卵 わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ	721 800	26.0 27.9
17	水	チキンライス 牛乳	コーングラタン 肉団子スープ	米 春雨 ごま油	牛乳 グラタン 肉団子	にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ きくらげ コーン	809 915	19.7 22.0
18	木	ごはん 牛乳	ささみの中華サラダ ハヤシライス お祝いケーキ(小学校のみ)	米 ドレッシング ケーキ (ケーキ:小学校のみ)	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ トマト	625 741	24.7 28.4
19	金	ごはん 牛乳	鶏肉のピザ焼き ポトフ	米 じゃがいも	牛乳 鶏肉 チーズ ソーセージ	玉ねぎ ピーマン パセリ にんじん 大根 トマト	639 729	25.7 27.7
22	月	ごはん 牛乳	さばの生姜煮 さつま汁	米 さつまいも	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんじん ごぼう 大根 白菜 ねぎ	614 706	22.8 24.9
23	火	コッペパン 牛乳	フルーツ和え ミートソーススパゲティ マーシャルビーンズチョコ	パン スパゲティ オリーブ油 マーシャルビーンズチョコ	牛乳 鶏肉 豚肉	もも みかん パイン ナタデココ にんじん 玉ねぎ しめじ トマト	713 760	23.8 25.5
24	水	ごはん 牛乳	じゃこ高菜炒め すき焼き	米 砂糖 ごま ごま油	牛乳 ちりめん 豚肉 豆腐	高菜 しらたき にんじん 大根 白菜 白ねぎ	599 708	22.0 25.2
25	木	ごはん 牛乳	メンチカツ 塩こうじスープ	米 油 春雨	牛乳 メンチカツ 鶏肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ 白ネギ	619 703	18.6 20.4

●今月の給食について

【ふるさと給食】 *ふるさと食材:うどん・米・ねぎ

・少なめゆかりごはん・牛乳・もちしのだの煮つけ・五目うどん

【おいだ県産魚給食】 *大分県佐伯市産の「ぶり」が県より無償提供されます。

・ごはん・牛乳・ぶりのごま照り焼き・なめこのみそ汁

・ごはん・牛乳・ぶりのかぼす風味・すまし汁・ひじきのり佃煮

【かみかみ給食】 *一食30回を目標に よ〜く噛んで食べましょう!

・少なめごはん・牛乳・こんにゃくのきんぴら・だんご汁



「かきたま汁」の「たまご」は宇佐市下
乙女の楠根原種鶏孵化場さんが無償
で提供してくれたものです。感謝してい
たください。

