

7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 k cal	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} れ 体の調子をととのえるもの		
1	木	ごはん 牛乳	きゅうりの梅和え マーボーなす	米 さとう 春雨 ごま ごま油 でんぷん ラー油	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	きゅうり しょうが 梅 なす にんにく 玉ねぎ にんじん 白ねぎ	581 667	24.5 27.0
2	金	ごはん 牛乳	かみかみ給食(半夏生献立) 地だこのからあげ 豚汁	米 油 じゃがいも	牛乳 たこ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	583 691	24.6 28.5
5	月	ごはん 牛乳	あじカツ 冬瓜そぼろ汁 一食ソース	米 油 でんぷん ソース	牛乳 あじカツ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ とうがん しめじ ねぎ	564 652	23.0 25.2
6	火	梅ちりめん ごはん 牛乳	七夕献立 星型青のりポテト 魚そうめん汁 / セタゼリー	米 油 星型ポテト ぶどうゼリー	牛乳 あおのり 鶏肉 魚そうめん 豆腐 わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ 梅	590 695	18.0 20.5
7	水	ごはん 牛乳	チンジャオロース 中華スープ	米 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ	ピーマン 赤パプリカ たけのこ にんじん コーン 玉ねぎ 白ねぎ にんにく	617 733	20.4 23.5
8	木	少なめ ごはん 牛乳	大豆入り鶏そぼろ丼 だんご汁	米 砂糖 やせうま	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ みそ	しょうが 玉ねぎ ごぼう にんじん えだまめ しいたけ かぼちゃ こんにゃく ねぎ 大根	638 755	25.6 29.5
9	金	ごはん 牛乳	フルーツ白玉 ビーフシチュー	米 じゃがいも いちごゼリー 白玉	牛乳 牛肉	もも みかん パイン にんにく しめじ 玉ねぎ にんじん トマト	674 797	19.0 21.6
12	月	ごはん 牛乳	県産食材たっぷり給食 ひらめの甘酢あんかけ 冠地鶏のすきやき	米 でんぷん 油 砂糖	牛乳 ひらめ 冠地鶏 豆腐	しらたき にんじん 大根 はくさい 白ねぎ	698 861	30.2 39.5
13	火	ごはん 牛乳	かりこりきゅうり 肉じゃが	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉 さつま揚げ	きゅうり しょうが 玉ねぎ にんじん えだまめ こんにゃく	613 730	20.0 22.8
14	水	まあい パン 牛乳	照り焼きチキン ポトフ	パン 砂糖 でんぷん じゃがいも	牛乳 鶏肉 ソーセージ	にんじん 玉ねぎ 大根 アスパラガス	557 635	22.7 24.8
15	木	少なめ わかめごはん 牛乳	野菜のかき揚げ 五目うどん	米 油 うどん 砂糖	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ ごぼう しゅんぎく	591 688	20.3 22.9
16	金	ごはん 牛乳	県産食材たっぷり給食 イタリアンサラダ 和牛入りカレー	米 ドレッシング じゃがいも 砂糖	牛乳 ハム 冠地鶏 牛肉	きゅうり コーン にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご	706 838	26.0 30.3
19	月	ごはん 牛乳	ふるさと給食 ひじきの炒め煮 キムチチゲ / 瀬戸内レモンゼリー	米 砂糖 ごま油 レモンゼリー	牛乳 ひじき さつま揚げ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん えだまめ キムチ 大根 もやし ほうれん草	581 685	20.1 23.1

夏休み

-今月の給食について-

【ふるさと給食】

*ふるさと食材:ひじき

・ごはん・牛乳・ひじきの炒め煮・キムチチゲ・瀬戸内レモンゼリー

宇佐産のひじき、その名も「マッスルひじき」!宇佐市の干潟で鍛えられたことで太く食べ応えのある食感になっています。

【かみかみ給食(半夏生献立)】

*一口30回を目標に よ〜く噛んで食べましょう!

・ごはん・牛乳・地だこのからあげ・豚汁

大分県産の地だこを使った唐揚げは、噛むほどにうま味がでてきます! 7月2日は半夏生、豊作を願いタコを食べる習慣があります。

【県産食材たっぷり給食】

*大分県産の食材:冠地鶏、ひらめ、和牛

・ごはん・牛乳・ひらめの甘酢あんかけ・冠地鶏のすきやき / ・ごはん・牛乳・イタリアンサラダ・和牛入りカレー

大分県より、高級食材の冠地鶏、ひらめ、和牛が学校給食に提供されます! 大分県の恵みをありがたくいただきます。

