

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♪ 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	からだちよ乳体の調子をととのえるもの		
8	木	ごはん 牛乳	ほうれん草のナムル マーボー豆腐	米 さとう ごま油 ごま 春雨 でんぷん	牛乳 ささみ 豆腐 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 もやし 白ねぎ しいたけ	567 674	23.4 27.2
9	金	ごはん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ2こ 春キャベツのみそ汁	米 油 てんぷら粉 焼きふ	牛乳 ちくわ 青のり 厚揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ	579 661	21.2 22.9
12	月	ごはん 牛乳	ビビンバ ごま入りわかめスープ	米 さとう ごま ごま油 春雨	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ もやし ほうれん草 ぜんまい しいたけ	596 708	19.1 21.9
13	火	ごはん 牛乳	豚肉のうま塩こうじ焼き 新玉ねぎとアスパラのスープ	米 オリーブ油	牛乳 豚肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ パセリ アスパラガス コーン	630 718	22.7 24.3
14	水	ごはん 牛乳	フルーツ白玉 カレー	米 白玉もち じゃがいも さとう	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ みかん もも パイン りんご	670 796	21.1 24.3
15	木	ごはん 牛乳	ハンバーグのりんごソースかけ すまし汁 お祝いクレープ	米 さとう クレープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豆腐 わかめ かに風味かまぼこ	にんじん 玉ねぎ りんご レモン ねぎ えのきたけ	661 744	26.9 29.6
16	金	コッペ パン 牛乳	青のりハッシュポテト 豚肉とキャベツの塩こうじスープ いちごミックスジャム	コッペパン 油 じゃがいも ごま油 ジャム	牛乳 青のり 豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 白ねぎ しいたけ	613 657	17.9 19.0
19	月	五目 釜めし 牛乳	かみかみ給食 カミカミごぼうソテー ちゃんぽん風フォー	米 オリーブ油 平めんビーフン ごま油	牛乳 ベーコン 豚肉 ちくわ 油揚げ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ しいたけ こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ エリンギ キャベツ もやし きくらげ たけのこ	572 679	19.6 22.7
20	火	ごはん 牛乳	ふるさと給食 鶏の味一ねぎソース しらたきめんのスープ	米 油 米粉 でんぷん ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉	にんじん 玉ねぎ ねぎ きくらげ しらたき 白ねぎ	662 786	29.2 33.7
21	水	少なめ ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 春のだんご汁	米 やせうま じゃがいも	牛乳 さけ 豚肉 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ごぼう しいたけ ねぎ	566 664	25.3 27.4
22	木	ごはん 牛乳	にんじんとツナのサラダ ハヤシライス	米 さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ツナ 豚肉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 かぼす しめじ マッシュルーム トマト	587 693	18.9 21.4
23	金	ごはん 牛乳	かりこりきゅうり 新じゃが肉じゃが	米 ごま ごま油 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ きゅうり えだまめ しらたき	605 719	19.3 22.2
26	月	ごはん 牛乳	さばのみそ煮 けんちん汁	米 さといも さとう	牛乳 さば みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ	612 700	25.8 28.2
27	火	食パン 牛乳	白身魚のレモンソース トマトパスタ マーシャルビーンズ	食パン 油 でんぷん さとう スパゲティ 黒さとう オリーブ油 マーシャルビーンズ	牛乳 さわら 鶏肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ レモン ほうれん草 エリンギ トマト	733 855	30.0 34.3
28	水	ごはん 牛乳	花野菜サラダ 肉豆腐	米 ドレッシング さとう マロニー	牛乳 ハム 豆腐 豚肉	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー 白ねぎ カリフラワー コーン しめじ こんにゃく	641 762	23.3 26.8
30	金	ごはん 牛乳	ぱくぱくマッスルひじき 地鶏なべうどん	米 さとう ごま ごま油 うどん	牛乳 ひじき しらす干し 地鶏肉 かまぼこ 厚揚げ	にんじん しいたけ ほうれん草 ごぼう ねぎ しそ	552 658	19.7 22.4

【ふるさと給食】

ふるさと給食とは、宇佐市産の食材を使った給食のことを言います。

★ごはん・牛乳・鶏の味一ねぎソース・しらたきめんのスープ

*ふるさと食材は「味一ねぎ」です！

【かみかみ給食】

かみかみ給食とは、噛み応えのある食材を使った給食のことを言います。

一口30回を目標に、よく噛んで食べましょう。

★五目釜めし・牛乳・カミカミごぼうソテー・ちゃんぽん風フォー

カミカミごぼうソテーに噛み応えのある食材がたくさん入っています。

