

# 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 小学校・宇佐支援・幼稚園

日	曜	こんだてめい		ざいりょうとからだのなかでのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
				エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだをよぶ体の調子をととのえるもの		
1	月	ごはん 牛乳	<b>おおいた県産魚給食</b> ぶりのごま照り焼き なめこのみそ汁 お祝いケーキ(支援学校のみ)	米 でんぷん 油 砂糖 ごま ケーキ (ケーキ支援学校)	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
2	火	ごはん 牛乳	宇佐からあげ(2個) 花ふ入りすまし汁	米 砂糖 でんぷん 米粉 生油	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
3	水	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
4	木	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
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 マヨネーズ 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	少なめ ごはん 牛乳	<b>かみかみ給食</b> 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
9	火	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
10	水	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
11	木	ごはん 牛乳	<b>おおいた県産魚給食</b> 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
12	金	コッパン 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
15	月	ごはん 牛乳	ローズとんかつ 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
16	火	少なめ ゆかりごはん 牛乳	<b>ふるさと給食</b> 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
17	水	ごはん 牛乳	ささみの中華サラダ ハヤシライス	米 ドレッシング	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
18	木	チキンライス 牛乳	コーングラタン 肉団子スープ お祝いケーキ(小学校・幼稚園)	米 春雨 ごま油 ケーキ (ケーキ小学校・幼稚園)	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
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 ビーマン 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 さつまい	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	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 さつまい	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
24	水	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
25	木	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

## ●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
- 【おおいた県産魚給食】 \*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】 \*一口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」は宇佐市下乙女の榊原種鶏孵化場さんが無償で提供してくれたものです。感謝していただきます。

