

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♪ 2022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	たんぱく質
				エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	kcal	g
1	火	ごはん 牛乳	ささみのレモン風味 豚汁	米 でんぷん 砂糖 油	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	レモン 大根 人参 こんにゃく ごぼう ねぎ	610 694	29.0 31.5
2	水	ごはん 牛乳	かぼすサラダ カレー お祝いデザート (中学校のみ)	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも (お祝いデザート)	牛乳 豚肉 ちりめんいりこ	キャベツ きゅうり 人参 かぼす にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	621 734	20.9 24.1
3	木	ちらしずし 牛乳	和風ハンバーグ 花ふのすまし汁 ひなあられ 	米 砂糖 ふ ひなあられ	牛乳 はんぺん ハンバーグ 鶏肉 わかめ	大根 人参 えのきたけ 玉ねぎ たけのこ かぼす れんこん しいたけ	672 768	26.1 29.1
4	金	ごはん 牛乳	白身魚の味噌マヨ焼き もずくスープ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ホキ みそ 鶏肉 もずく 魚そうめん 豆腐	玉ねぎ ピーマン 人参 ねぎ	584 669	26.6 28.9
7	月	ごはん 牛乳	チャプチェ トック入りキムチ汁	米 砂糖 春雨 ごま油 ごま トック	牛乳 豚肉 油揚げ	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ねぎ たら エリンギ はくさい キムチ	570 679	19.2 22.5
8	火	ナン 牛乳	ドライカレー コンソメスープ チーズソフト	ナン じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 パセリ 枝豆 キャベツ	621 719	25.9 30.0
9	水	ごはん 牛乳	かみかみ給食 ユーリンチー 水ギョーザスープ	米 米粉 砂糖 油 でんぷん ごま油 ぎょうざ (皮)	牛乳 鶏肉 豚肉 ぎょうざ (具)	ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 ねぎ	674 798	28.1 32.9
10	木	チキンライス 牛乳	フルーツ白玉 肉団子のスープ	米 砂糖 春雨 白玉団子 ナタデココ	牛乳 肉団子 鶏肉	みかん もも 人参 パイナップル 玉ねぎ ねぎ キャベツ コーン	634 757	19.7 22.9
11	金	少なめ わかめごはん 牛乳	ふるさと給食 野菜のかき揚げ 五目うどん	米 油 うどん 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ ごぼう しゅんぎく	683 781	19.7 22.1
14	月	ごはん 牛乳	三色和え 肉豆腐	米 ごま 砂糖	牛乳 豆腐 卵 豚肉	人参 玉ねぎ ねぎ こんにゃく ほうれん草	618 733	27.9 32.4
15	火	少なめ菜めし 牛乳	あげそばあんかけ ぶどうゼリー	米 油 中華そば でんぷん ごま油 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 ちくわ	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ たけのこ しいたけ 青菜	617 728	20.2 22.8
16	水	ごはん 牛乳	さばのゆず味噌煮 すいとん汁	米 すいとん じゃがいも	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ みそ	ゆず 人参 キャベツ ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	666 765	25.7 27.9
17	木	まあるいパン 牛乳	厚切りベーコンと小松菜のソテー クリームシチュー お祝いデザート (小学校のみ)	パン じゃがいも (お祝いデザート)	牛乳 ベーコン 豚肉	小松菜 コーン 人参 玉ねぎ ブロッコリー	640 758	20.5 23.6
18	金	ごはん 牛乳	ミートグラタン 野菜スープ ふりかけ	米 マカロニ 砂糖 パン粉 ニョッキ	牛乳 チーズ ウインナー 豚肉 青のり	にんにく 人参 玉ねぎ トマト キャベツ こまつな しそ	640 759	23.7 27.6
22	火	ごはん 牛乳	たらのオーロラソース オニオンスープ	米 油 ごま オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 たら ベーコン	パイナップル 玉ねぎ コーン 人参 さやいんげん	605 718	23.0 26.3
23	水	ごはん 牛乳	ブルコギ わかめスープ	米 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 かに風味かまぼこ わかめ	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし たら えのきたけ	577 682	22.7 26.1
24	木	ごはん 牛乳	コロケ 厚揚げのみそ汁	米 油 コロケ じゃがいも	牛乳 厚揚げ わかめ みそ	人参 玉ねぎ ねぎ	733 822	19.5 21.4

今月のふるさと給食

11日(金) 少なめわかめごはん・牛乳・野菜のかき揚げ・五目うどん

学校給食用に何度も試作を重ねて開発されたうどん麺(四井製麺)を使用しています。宇佐市産の小麦で作られており、もちりとしておいしいうどんです。

今月のかみかみ給食

9日(水) ごはん・牛乳・ユーリンチー・水ギョーザスープ

一口30回を目標に、よ〜くかんで食べましょう。

