

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ほたらき | | | 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。

