

3月 献立表

こん だて ひょう



宇佐市のホームページにて毎日の献立を
栄養士のコメント・写真付で公開中♪

2024年度 小学校

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 エネルギーになるもの	赤の仲間 体をつくるもの	緑の仲間 体の調子をととのえるもの	
3月	ちらしずし	○	【ひなまつり献立】 しゅうまい(2個) 紅白はんぺんのすまし汁 一食ポン酢	米	牛乳 しゅうまい はんぺん わかめ	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ れんこん しいたけ	
4火	ごはん	○	プルコギ わかめスープ	米 砂糖 ごま油 すりごま はるさめ	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん もやし にら えのきたけ	
5水	ごはん	○	とんかつ カレー	米 油 じゃがいも パン粉 砂糖	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	
6木	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 具だくさんみそ汁	米 砂糖	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく 白ねぎ	
7金	ごはん	○	ほうれん草のソテー 酢豚	米 油 砂糖 でんぷん	牛乳 ベーコン 豚肉	ほうれん草 コーン たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン	
10月	少なめ ごはん	○	大学芋 肉豆腐	米 さつまいも 油 ごま 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく 白ねぎ	
11火	紅鮭 わかめ ごはん	○	【かみかみ給食】 ちゃんぽん ももゼリー 	米 中華めん ごま油 油 ももゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ いか 鮭 わかめ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ しいたけ	
12水	宇佐産小麦 の コッペパン	○	【かみかみ給食】 フルーツ白玉 ミートボールの豆乳クリーム煮 マーシャルビーンズチョコ 	パン 白玉もち 大豆チョコ	牛乳 ミートボール ベーコン 豆乳	もも パイナップル にんじん はくさい たまねぎ しめじ ブロッコリー	
13木	ごはん	○	【かみかみ給食】 しそひじき和え きんぴら豚丼 	米 砂糖	牛乳 ひじき 豚肉	ほうれん草 にんじん たまねぎ しらたき ごぼう 白ねぎ しょうが	
14金	ごはん	○	豚キムチ なめこのみそ汁	米 砂糖 でんぷん ごま ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にら キムチ にんじん だいこん なめこ ねぎ	
17月	ごはん	○	【卒業お祝い献立・ふるさと給食】 照焼きハンバーグ 豆と野菜のスープ 苺のお祝いケーキ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも お祝いケーキ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 大豆	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ	
18火	ごはん	○	★卒業式の小学校は、給食はありません★				
	ごはん	○	【かみかみ給食】 チキンチキンごぼう もずくスープ 	米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 もずく かまぼこ	ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ	
19水	ごはん	○	【ふるさと給食】 パクパクひじき きつねうどん	米 ごま油 砂糖 ごま うどん	牛乳 ひじき ちりめん 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	しそ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	
21金	ごはん	○	コロコロサラダ きのこ入ブラウンシチュー	米 ドレッシング じゃがいも	牛乳 ハム 豚肉	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ しめじ トマト マッシュルーム	
24月	ごはん	○	さばの塩焼き 豚汁	米	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく 白ねぎ	
25火	まあい パン	○	えびカツ&ボイルキャベツ コーンポタージュ 1/2エッグ 外タソース	パン 油 パン粉 小麦粉 一食1/2エッグ 外タソース	牛乳 えびカツ ベーコン 豆乳	にんじん たまねぎ コーン えだまめ キャベツ	

【かみかみ給食】

かみかみマークのついている日は「かみかみ給食」です。
白玉もちや根菜、いかを使ったメニューをかみかみ給食
としています。よくかんで食べましょう。



【卒業お祝い献立】

卒業お祝いメニューとして「お祝いケーキ」をつけています。
卒業生は給食の思い出をふりかえりながら食べましょう。
ご卒業おめでとうございます。

【ふるさと給食】

今月のふるさと食材は宇佐市産の「大豆」と「うどん」です。
ふるさとの恵みを味わいながらいただきます。



一年間ありがとうございました!