

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♪

2023年度 小学校・宇佐支援

| 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 |
|-----|-------------------|----|---|--|--|--|
| 1金 | ちらしずし | ○ | ひなまついメニュー 照焼ハンバーグ 花心のすまし汁 ひなあられ | 米 花麩 ひなあられ | 牛乳 ハンバーグ はんぺん わかめ | にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ たけのこ れんこん しいたけ |
| 4月 | ごはん | ○ | かみかみ給食 甘酢和え 筑前煮 | 米 砂糖 さといも | 牛乳 ちりめんいりこ わかめ 鶏肉 さつま揚げ 絹厚揚げ 昆布 | キャベツ れんこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく さやいんげん |
| 5火 | ごはん | ○ | 赤魚の大根おろしかけ 豚汁 | 米 でんぷん 米粉 油 砂糖 | 牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | だいこん かぼす にんじん はくさい ごぼう しいたけ こんにゃく 白ねぎ |
| 6水 | ごはん | ○ | プルコギ わかめスープ | 米 砂糖 ごま油 ごま | 牛乳 牛肉 かに風味かまぼこ 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 |
| 7木 | 少なめ わかめ ごはん | ○ | ふるさと給食 野菜のかき揚げ 五目うどん  | 米 小麦粉 油 うどん 砂糖 | 牛乳 わかめ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ | にんじん たまねぎ しゅんぎく しいたけ ねぎ ごぼう |
| 8金 | ごはん | ○ | しそひじき和え ふわふわ丼 | 米 焼きふ 砂糖 | 牛乳 しそ味ひじき 豆腐 高野豆腐 鶏肉 卵 | ほうれん草 にんじん たまねぎ 白ねぎ しょうが |
| 11月 | ごはん | ○ | あじフライ みそ汁 ミニトマト (2個) 一食ソース | 米 油 じゃがいも ソース | 牛乳 あじフライ 豆腐 わかめ みそ | にんじん たまねぎ ねぎ ミニトマト |
| 12火 | ごはん | ○ | ぎょうざ (2個) 豆腐の中華煮 ポン酢 | 米 砂糖 でんぷん ごま油 | 牛乳 餃子 豚肉 かまぼこ 豆腐 | たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ にんにく しょうが |
| 13水 | まあるい パン | ○ | フルーツ和え ミートスパゲティ チョコ&ホワイトチョコ | パン アセロラジュレ スパゲッティ オリーブ油 チョコ&ホワイトチョコ | 牛乳 豚肉 大豆 | もも パインアップル みかん にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト |
| 14木 | 少なめ ゆかり ごはん | ○ | かみかみ給食 ゆず風味サラダ 皿うどん 揚げ麺 | 米 砂糖 ごま でんぷん ごま油 皿うどん麺 | 牛乳 豚肉 ちくわ | しそ はくさい だいこん にんじん ゆず しょうが たまねぎ キャベツ もやし 白ねぎ たけのこ しいたけ |
| 15金 | ごはん | ○ | みそかつ 豆腐汁 | 米 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん | 牛乳 とんかつ みそ 豆腐 つみれ | にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ |
| 18月 | ごはん | ○ | 卒業お祝いメニュー ツナマヨサラダ カレー お祝いケーキ (小学校のみ) | 米 マヨネーズ (卵不使用) 砂糖 じゃがいも ケーキ | 牛乳 ツナ 牛すね | きゅうり にんじん コーン にんにく しょうが たまねぎ りんご |
| 19火 | ごはん | ○ | グラタン さいころスープ 菜の花ふりかけ | 米 マカロニ じゃがいも ふりかけ | 牛乳 鶏肉 スキムミルク チーズ ウインナー | たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ |
| 21木 | ピラフ | ○ | 鶏肉のりんごソースがけ オニオンスープ | 米 砂糖 オリーブ油 | 牛乳 鶏肉 ベーコン | りんご たまねぎ にんにく レモン にんじん コーン パセリ |
| 22金 | ごはん | ○ | 大根サラダ 肉豆腐 | 米 ドレッシング 砂糖 | 牛乳 ツナ 豆腐 牛肉 | だいこん ブロッコリー にんじん たまねぎ こんにゃく 白ねぎ |
| 25月 | ごはん | ○ | 豚キムチ さつま汁 クリーム大福 | 米 砂糖 でんぷん ごま ごま油 さつまいも 大福 | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ | しょうが にんにく たまねぎ にら キムチ だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ |