

4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
10月	ゆかりごはん	○	大根じゃこサラダ 厚揚げのそぼろ煮	米 砂糖 油 じゃがいも でんぷん	牛乳 ちりめんいりこ 厚揚げ 鶏肉	しそ 大根 人参 ブロッコリー たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが えだまめ
11火	ごはん	○	鶏肉の照り焼き 豆腐汁 ひじきのり	米 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 かに風味かまぼこ 豆腐 わかめ ひじきのり	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ
12水	ごはん	○	白身魚の味噌マヨ焼き 春雨スープ	米 ごま油 マヨネーズ (卵不使用) 砂糖 はるさめ	牛乳 ホキ みそ 鶏肉	たまねぎ ピーマン にんじん もやし コーン ほうれん草
13木	まあいパン	○	ホワイトグラタン オニオンスープ りんごジャム	パン マカロニ オリーブ油 りんごジャム	牛乳 鶏肉 豆乳 ベーコン チーズ (乳不使用)	にんじん たまねぎ パセリ コーン マッシュルーム
14金	ごはん	○	入学進級お祝い給食 ツナサラダ ハヤシライス お祝い大福	米 マヨネーズ (卵不使用) お祝い大福	牛乳 ツナ 豚肉	にんじん きゅうり コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト
17月	ごはん	○	ハンバーグの ケチャップソースかけ 春キャベツのみそ汁	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 ハンバーグ わかめ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ
18火	わかめごはん	○	いわしの生姜煮 もずくスープ アセロラゼリー	米 アセロラゼリー	牛乳 豆腐 鶏肉 いわし わかめ もずく 魚そうめん	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが
19水	ごはん	○	かみかみ給食 かりこりきゅうり  肉じゃが	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 さつまいも	きゅうり しょうが にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく
20木	ごはん	○	ぎょうざ(2個) マーボー豆腐	米 油 はるさめ ごま油 でんぷん ぎょうざ (皮)	牛乳 ぎょうざ (具) 豆腐 豚肉 みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ
21金	まあいパン	○	ふるさと給食 フルーツ白玉 ナポリタン いちごジャム	パン 白玉もち スパゲッティ オリーブ油 いちごジャム	牛乳 ベーコン ウインナー	もも パインアップル みかん にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト
24月	ごはん	○	コロコロサラダ カレー	米 ドレッシング じゃがいも 砂糖	牛乳 ハム 豚肉	ブロッコリー コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご
25火	たけのこごはん	○	豚肉と キャベツのみそ炒め つみれ汁	米 ごま油	牛乳 豚肉 みそ 白身魚 油揚げ わかめ 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン しょうが ごぼう
26水	少なめごはん	○	小魚つくだに 五目うどん	米 ごま 砂糖 うどん	牛乳 ちりめんいりこ けずりぶし 昆布 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ
27木	ごはん	○	甘酢和え 肉豆腐	米 砂糖	牛乳 かに風味かまぼこ わかめ 豆腐 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく 白ねぎ
28金	ごはん	○	フィレオチキン さいころスープ 一食ケチャップ	米 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ



マークのある日は「かみかみ給食」です！よくかんで、味わって食べましょう！