

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 中学校

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	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
4火	中1・2年生 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
4火	中3年生 きなこの 揚げパン	○	【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	 パン 白玉もち 砂糖 油	牛乳 ミートボール ベーコン 豆乳 きなこ	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
5水	ちらしずし	○	【卒業お祝い献立】 しゅうまい(2個) 紅白はんぺんのすまし汁 一食ポン酢 いちごのお祝いケーキ ※中学3年生:セレクトデザート	米 お祝いケーキ (セレクトデザート)	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
6木	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
卒業式						
10月	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
11火	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
12水	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 いら えのきたけ
13木	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 いら キムチ にんじん だいこん なめこ ねぎ
14金	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
17月	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
18火	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	まあい パン	○	えびカツ&ボイルキャベツ コーンポタージュ ノエッグ 外外ソース	パン 油 パン粉 小麦粉 一食ノエッグ 外外ソース	牛乳 えび 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
21金	ごはん	○	【ふるさと給食】 照焼きハンバーグ 豆と野菜のスープ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	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
24月	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
25火	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

【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!