

3月

こん だて ひょう 献立表



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 中学校
和間小・豊川小・柳ヶ浦小・長洲小

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	○	ひなまつりメニュー 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	○	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
5火	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
6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
7木	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
8金	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
11月	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
12火	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
13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 いら えのきたけ
14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
15金	ごはん	○	ツナマヨサラダ カレー	米 マヨネーズ (卵不使用) 砂糖 じゃがいも	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
18月	ごはん	○	卒業お祝いメニュー みそかつ 豆腐汁 お祝いケーキ (小学校のみ)	米 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん ケーキ	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
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	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
22金	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 いら キムチ だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ
25月	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