



こんだてひょう

献立表



宇佐市立南部学校給食センター

日	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるものになる食べ物	おもに体のエネルギーになる食べ物	おもに体の調子をととのえる食べ物
3月	行事食 ちらし寿司	○	すまし汁 照焼ハンバーグ キャベツのマヨ和え	牛乳,豆腐,豆腐ハンバーグ	ごはん,生ふ,砂糖,片栗粉,ノンエッグマヨネーズ	ちらしずしの素(にんじん,たけのこ,れんこん,かんぴょう,干しいたけ),えのき,にんじん,みつば,りんごジュース,キャベツ,コーン
4火	少なめ ごはん	○	★なかよしうどん しそごちそうさん昆布 ★竹輪の磯辺揚げ(3)	牛乳,鶏肉,かまぼこ,油揚げ,昆布,まめ竹輪,青のり	ごはん,うどん,砂糖,ごま,小麦粉,油	にんじん,小ねぎ,干しいたけ
5水	まあい パン	○	ミネストローネ 鶏肉の香草パン粉焼き ★はちみつレモンポンチ	牛乳,ウインナー,ベーコン,鶏肉	まあいパン,マカロニ,オリーブ油,パン粉,はちみつ	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,トマト,セロリ,にんにく,みかん,パイン,黄桃,ナタデココ,レモン果汁
6木	中学校 お祝い給食 ごはん	○	★ポークカレー ブロッコリーソテー お祝いケーキ(中学校のみ)	牛乳,豚肉,スキムミルク,粉チーズ,ウインナー	ごはん,サラダ油,じゃがいも,お祝いケーキ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんごピューレ,ブロッコリー,コーン
7金	ごはん	○	ほうれん草のみそ汁 干しいたけと豚肉の炒め物 さけパッパ	牛乳,油揚げ,みそ,豚肉,さけパッパ(鮭)	ごはん,片栗粉,砂糖,ごま,さけパッパ(ごま)	ほうれん草,しめじ,にんじん,玉ねぎ,干しいたけ,たけのこ,ピーマン
10月	ごはん	○	けんちん汁 サバのソース煮 ばくばくひじき	牛乳,木綿豆腐,油揚げ,サバ,ひじき,しらす	ごはん,三温糖,ごま油,ごま	こんにゃく,ごぼう,にんじん,干しいたけ,小ねぎ,しょうが
11火	コッパ パン	○	かぼちゃのスープ ココロソテー ブルーベリージャム	牛乳,ベーコン	コッパパン,ブルーベリージャム	玉ねぎ,かぼちゃ,コーン,えだまめ
12水	ふるさと給食 ごはん	○	すっぽんみそ煮込みうどん ささみカツ ごぼうサラダ	牛乳,すっぽん,みそ,ささみカツ(鶏肉),ハム	ごはん,うどん,油,砂糖,ごま,ノンエッグマヨネーズ,ささみカツ(じゃがいも,米粉)	しょうが,はくさい,にんじん,干しいたけ,白ネギ,ごぼう,コーン,きゅうり
13木	ごはん	○	肉じゃが キャベツのごま和え 手作りふりかけ	牛乳,豚肉,厚揚げ,ちりめん,ひじき,かつお節	ごはん,じゃがいも,砂糖,サラダ油,ごま	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ
14金	かみかみ給食 鶏めし	○	なめこ汁 イカと海藻のサラダ	牛乳,鶏肉,木綿豆腐,みそ,海藻サラダ,イカ	ごはん,砂糖,サラダ油,ごま	ごぼう,なめこ,玉ねぎ,にんじん,ほうれん草,キャベツ,コーン
17月	小学校 お祝い給食 ごはん	○	ハヤシライス ポテトサラダ お祝いケーキ(小学校のみ)	牛乳,豚肉,ハム	ごはん,サラダ油,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,お祝いケーキ	マッシュルーム,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,きゅうり,コーン
18火	ごはん	○	ごまみそ汁 子持ちシシャモフライ 豚みそ	牛乳,油揚げ,木綿豆腐,みそ,ししゃもフライ(ししゃも),豚肉	ごはん,ごま油,三温糖,アーモンド,ししゃもフライ(小麦粉,パン粉)	えのき,だいこん,にんじん,小ねぎ,こんにゃく,ごぼう,にら
19水	まあい パン	○	きのこの和風パスタ 花野菜のコールスロー	牛乳,豚肉,ハム	まあいパン,スパゲッティ,ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,しめじ,えのき,ブロッコリー,カリフラワー,コーン,小松菜
21金	ごはん	○	中華かきたま汁 ヤンニョムチキン 大根のかりこり漬け	牛乳,かまぼこ,たまご,鶏肉	ごはん,片栗粉,ごま油,油,砂糖,ごま	チンゲン菜,にんじん,干しいたけ,玉ねぎ,だいこん
24月	ふるさと給食 ごはん	○	まめまめみそ汁 豚のしょうが焼き ひじきのり	牛乳,油揚げ,大豆,わかめ,みそ,調製豆乳,豚肉,一食Feひじきのり	ごはん,さといも,砂糖,サラダ油	にんじん,干しいたけ,はくさい,玉ねぎ
25火	ごはん	○	肉豆腐 かにかまサラダ	牛乳,豚肉,木綿豆腐,かに風味かまぼこ	ごはん,砂糖,サラダ油,ごま油	しらたき,にんじん,玉ねぎ,白ネギ,キャベツ,きゅうり,コーン

※3日は行事食を実施します。3月3日はひな祭りです。別名「上巳の節句」といいます。女の子の健やかな成長を願う日です。今日はちらし寿司を作りました。

※6日は、中学3年生の給食最後の日です。リクエスト給食でも人気の高かったカレーとお祝いケーキを出します。良い思い出とともに楽しい時間になりますように。

※12日はすっぽん給食の日です。すっぽん振興会さんから無償ですっぽんをいただいて「すっぽん味噌煮込みうどん」を作ります。

※今月のかみかみ給食は、14日の「イカと海藻のサラダ」です。よく噛むことは、歯と体の健康の維持に繋がります。普段からよく噛むことを意識しましょう。

※17日は、小学6年生の小学校での給食最後の日です。小学校で人気の高いハヤシライスとお祝いケーキを出します。

※今月のふるさと食材は「大豆」です。宇佐ファーマーズさんの大豆を使って味噌汁を作ります。

※食材の仕入れの関係により、食材が変更する場合があります。