

令和3年度(2022年)

3月

予定献立表



宇佐市立南部学校給食センター

日	曜	献立		小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	材料		
						おもに体をつくる ものになるもの	おもにエネルギー のものになるもの	おもに体の調子をととの えるものになるもの
1	火	☆高菜 ご飯 牛乳	いものこ汁 ささみの酢の物	520 23.9	631 28.0	牛乳 ちりめん ささみ 豚肉 鶏肉	ごはん 砂糖 油 さといも ごま	ごぼう こんにゃく 人参 キャベツ 小ねぎ たかな
2	水	まあるい パン 牛乳	セレクト給食(中) オニオンスープ ☆ハンバーグ〜トマトソース〜 ポテトサラダ お祝いデザート(中)	623 23.9	819 33.5	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 チーズ ハム	まあるいパン 油 ノンエッグマヨ じゃがいも お祝いデザート 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ トマト缶 きゅうり コーン
3	木	ごはん 牛乳	桃の節句 すまし汁 ☆トリニータ丼 花野菜のごま和え ひなあられ	651 27.4	792 32.8	牛乳 豆腐 鶏肉 麩	ごはん 砂糖 片栗粉 油 ひなあられ ごま 生麩	えのき 人参 みつば にら しょうが ブロッコリー コーン カリフラワー
4	金	少なめ ごはん 牛乳	カレースープ 手作りグラタン ほうれん草のソテー	682 28.4	790 31.5	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ スキムミルク 豚肉	ごはん バター じゃがいも 油 マカロニ パン粉	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン ほうれん草 パセリ
7	月	ごはん 牛乳	豚じゃが ちくわの酢の物	630 24.9	768 29.9	牛乳 厚揚げ 豚肉 ちくわ わかめ	ごはん 砂糖 じゃがいも 油	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ
8	火	少なめ ごはん 牛乳	団子汁 揚げ出し豆腐(小1、中2) 生のりの佃煮	631 22.9	802 29.8	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ 生のり 豆腐 かつお節	ごはん 片栗粉 やせうま 油 砂糖	しめじ はくさい 人参 大根 干しいたけ 小ねぎ
9	水	コッペパン 牛乳	コンソープ 鶏のマーマレード焼き マカロニサラダ	698 30.6	814 34.7	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム スキムミルク	コッペパン マカロニ ノンエッグマヨ 油 じゃがいも マーマレード	玉ねぎ マッシュルーム 人参 コーン グリンピース レモン果汁 きゅうり 枝豆
10	木	少なめ ごはん 牛乳	ふるさと給食 地粉うどん ひじきの炒め煮	540 21.4	666 25.5	牛乳 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ ひじき	ごはん 砂糖 地粉うどん 油	干しいたけ 人参 小ねぎ いんげん
11	金	ごはん 牛乳	キムチ入りトックスープ アジのピリっとジャン もやしのおかか和え	618 27.4	722 30.1	牛乳 豚肉 アジ かつお節	ごはん 片栗粉 油 ごま油 砂糖 トック	えのき 人参 はくさい 小松菜 にら 玉ねぎ しょうが 白ネギ にんにく もやし
14	月	ごはん 牛乳	ワンタンスープ ささみのレモン風味 焼き豚ナムル	615 28.9	714 31.9	牛乳 ささみ 豚肉 焼き豚	ごはん ワンタン 片栗粉 ごま油 砂糖 油	はくさい 人参 玉ねぎ 小ねぎ レモン果汁 もやし ほうれん草
15	火	ごはん 牛乳	鶏団子汁 サバの味噌煮 千草和え	611 29.6	712 32.9	牛乳 錦糸卵 鶏団子 サバ みそ ハム	ごはん 砂糖 ごま	ごぼう 大根 はくさい 人参 干しいたけ 小ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ
16	水	ピタパン 牛乳	ジュリエンスープ 大豆とミンチのスパイシー炒め	533 22.9	651 27.4	牛乳 ベーコン 大豆ミート 豚肉	ピタパン 油 じゃがいも パン粉	人参 玉ねぎ パセリ 枝豆 にんにく
17	木	少なめ ごはん 牛乳	セレクト給食(小) ハヤシライス コロコロソテー お祝いデザート(小)	734 29.8	745 26.2	牛乳 スキムミルク 豚肉	ごはん バター 生クリーム 油 お祝いデザート	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン 枝豆
18	金	ごはん 牛乳	カレースープ 手作りグラタン ほうれん草のソテー	682 28.4	790 31.5	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ スキムミルク 豚肉	ごはん バター じゃがいも 油 マカロニ パン粉	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン ほうれん草 パセリ
21	月	春分の日						
22	火	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 メンチカツ	656 26.2	766 30.2	牛乳 豆腐 豚肉 メンチカツ	ごはん ごま油 砂糖 油	人参 たけのこ にら きくらげ キャベツ
23	水	ごはん 牛乳	かみかみ給食 実だくさん味噌汁 サバの竜田揚げ ごちそうさん昆布	616 26.5	711 29	牛乳 豆腐 みそ サバ 昆布	ごはん 片栗粉 油 砂糖	人参 干しいたけ 玉ねぎ えのき ほうれん草 しょうが
24	木	ごはん 牛乳	チキンカレー コールスローサラダ	634 23.1	778 27.8	牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ ハム	ごはん 油 じゃがいも ノンエッグマヨ	にんにく 玉ねぎ 人参 りんごピューレ コーン キャベツ

※ 今月も☆印がついたメニューはリクエスト献立です。

※ 中学校は2日、小学校は17日にセレクト給食のお祝いデザートとして登場します。お楽しみに♪

※ 3月3日は桃の節句です。花麩とみつばが入ったすまし汁とひなあられがです。おかず3位のトリニータ丼も登場!

