



令和5年 9月 献立予定表



中学校

宇土市学校給食センター

Main menu table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Main Ingredients (Yellow/Red/Green), and Nutrition (Energy/Protein). Includes special days like '敬老の日' and 'うとんうまかデー'.

今月の献立テーマ

栄養のバランスを考えて食べよう



わくわく新メニュー

主食

米やパン、めんなど
主にエネルギーになる炭水化物を多く含むもの

主菜

肉や魚、卵、豆製品など
主に体をつくる
たんぱく質を多く含むおかず

副菜

野菜やきのこ類、海藻類など
主に体の調子を整える
ビタミンや食物繊維を多く含むおかず

主食・主菜・副菜を
そろえることを
意識してみましょう



14日(木) ガパオライス
タイ料理の一つで、鶏肉やパプリカなどをナンプラーという発酵調味料を使って味付けし、パジルで香りつけたものをごはんのせて食べます。給食ではつけることはできませんが、タイでは揚げ卵をのせてくずして食べるのが主流です。



29日(金) シシリアンライス
佐賀県のご当地グルメの一つ。ごはんの上に、甘辛く炒めた牛肉、生野菜をのせ、上から網目状にマヨネーズをかけて食べます。給食では別々に配膳されるので、セルフシシリアンライスを作ってみましょう。



※献立は、都合により変更することがあります。