



4月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて

給食時間の過ごし方を知ろう



令和6年度 宇美町立宇美小学校

日	曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きいろ	あか	みどり		
			ねつやちからのもとになる	ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる		
22	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600	25.1
		コッペパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		ミートソーススパゲティ	スパゲティ オリーブオイル デミグラスソース	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく		
		ブロッコリーのソテー	あぶら	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー コーン		
23	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619	21.1
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぶたじる	さといも あぶら	ぶたにく あつあげ みそ いりこ(だし)	ごぼう にんじん ねぎ しょうが		
		いろどりやさいのミンチカツ	パンこ でんぷん さとう こめこ あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ しょうが		
		チンゲンサイのいためもの	あぶら	ハム	チンゲンサイ コーン		
24	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651	21.9
		ゆかりごはん	こめ むぎ		しそ		
		わかたけうどん	かんめん あぶら	とりにく あぶらあげ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	たけのこ にんじん こまつな ねぎ しいたけ		
		アスパラのきんぴら	ごまあぶら さとう	あぶらあげ	アスパラ にんじん		
		ひゅうがなつゼリー	さとう みずあめ		ひゅうがなつ		
25	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643	26.4
		コッペパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		ガーリックコンソメスープ	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく		
		ハンバーグデミグラスソースかけ	デミグラスソース さとう でんぷん あぶら	ぶたにく とりにく がら(だし)	たまねぎ トマト		
キャベツとコーンのソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ コーン				
26	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620	25.0
		むぎごはん	こめ むぎ				
		すましじる	ふ	かまぼこ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	えのきたけ しめじ ねぎ		
		さばのてりやき	さとう	さば			
		とふのこのにもの	さとう あぶら	とりにく こうやどうふ あぶらあげ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ		
		あじつけのり	さとう みずあめ	のり いりこ(だし) かつお(だし) こんぶ(だし)			
27	土	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618	26.0
		むぎごはん	こめ むぎ				
		マーボーどうふ	さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	ぶたにく だいたい どうふ あかだしみそ がら(だし)	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく		
		ちゅうかサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	とりにく	キャベツ きゅうり にんじん		

※ 物資購入等の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※ 毎月19日は、「うみ朝食の白」です。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



給食当番の身支度の約束

清潔な身支度で給食を配るために、守ってほしい約束があります。

- つめは短く切っておきましょう。
- ハンカチを家から持ってきてきましょう
- 石けんを使って、しっかりと手を洗いましょう。
- マスクは、口と鼻がかくれるように身につけましょう。
- 給食当番の帽子は髪の毛が食器や食品に付かないようにかぶりましょう。



～児童のみなさんへ～

食器を大切に使う

使い終わった食器や、おぼん、はし・スプーンなどは、絵柄や向きをそろえて、かごに戻してください。

乱暴に扱うと、割れたり折れたりしてしまうので、みんなで大切に使うてくださいね。



「よしくね!!」

