



12月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 楽しい給食にしよう



令和6年度 宇美町立宇美東小学校

日	曜	こんだてめい	おもなしよくひん			エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (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		
2	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587	19.9
		あおなごはん	こめ さとう		だいこんば		
		ほうとう	きしめん	ぶたにく あぶらあげ みそ いりこ(だし) こんぶ(だし)	かぼちゃ だいこん ねぶかねぎ しいたけ		
		やさしいため	あぶら	ちくわ	キャベツ もやし にんじん にら		
		ぶどうゼリー	さとう		ぶどう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585	20.7
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ポークカレー	じゃがいも あぶら カレールウ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト りんご しょうが にんにく		
ほうれんそうとコーンのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう コーン				
4	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593	22.4
		むぎごはん	こめ むぎ				
		とりにくとじゃがいものてりに	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	とりにく	いんげん		
		とうがんとさけだんごのすましじる	あぶら さとう	さけ たら とうふ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ とうがん にんじん ねぎ しいたけ		
5	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629	26.8
		しょくパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		パステウ	こむぎこ パンこ あぶら さとう ラード	ぶたにく とりにく	たまねぎ		
		ノンエッグサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ハム	キャベツ コーン にんじん		
		フェジョアード	デミグラスソース あぶら	ぶたにく ウインナー あかいんげんまめ だいず いんげんまめ がら(だし)	たまねぎ にんじん にんにく		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618	21.7
		むぎごはん	こめ むぎ				
		さばのしおこうじづけ	さとう	さば			
れんこんのごまきんぴら	ごま あぶら ごまあぶら さとう	ベーコン	れんこん こんにゃく にんじん しょうが				
だいこんのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ いりこ(だし)	だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ				
9	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584	23.0
		こくとうコッペパン	こむぎこ くらざとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		とうにゅうクリームシチュー	じゃがいも あぶら こめこ	とりにく ウインナー とうにゅう がら(だし)	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン		
		レモンドレッシングサラダ	さとう あぶら	とりにく	キャベツ にんじん ブロッコリー レモン		
10	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586	23.7
		むぎごはん	こめ むぎ				
		てづくりひじきふりかけ	さとう ごまあぶら	ひじき かつお			
		がめに	さといも さとう あぶら	とりにく あつあげ	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ いんげん しょうが		
		こまつなのいためもの	あぶら	ハム	こまつな にんじん		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585	21.2
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	ししゃも			
はくさいのあえもの	さとう	ちくわ	はくさい ほうれんそう にんじん				
カレーにくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん				
12	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614	26.9
		せわりコッペパン	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ー	スパゲティ オリーブオイル ハヤシルウ デミグラスソース	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが		
		カリフラワーのソテー	あぶら	ハム	カリフラワー ブロッコリー		
13	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617	22.6
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ハンバーグおろしだれかけ	さとう でんぶん あぶら ラード	ぶたにく とりにく かつお	たまねぎ だいこん		
		ブロッコリーのしおゆで			ブロッコリー		
		さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ あぶらあげ みそ いりこ(だし)	たまねぎ ねぶかねぎ		

※ 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、「うみ朝食の日」です。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。





12月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 楽しい給食にしよう



令和6年度 宇美町立宇美東小学校

日	曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			さいろ	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	からだのしょうしをととのえる		
16	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607	20.0
		むぎごはん	こめ むぎ				
		はるまき	はるさめ でんぱん さとう こむぎこ こめこ あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ たけのこ にら にんにく		
		もやしとほうれんそうのナムル	さとう ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん		
		だいこんとぶたにくのかんこくふうにもの	さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	だいこん たまねぎ にんじん しょうが にんにく		
17	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585	20.6
		むぎごはん	こめ むぎ				
		のりのつくだに	さとう みずあめ	のり			
		みずたき	マロニー パンこ でんぱん さとう ラード	とりにく やきどうふ がら(だし) かつお(だし) こんぶ(だし)	はくさい にんじん ねぶかねぎ みずな しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが ゆず		
		きんぴらごぼう	さとう あぶら ごまあぶら	ベーコン	ごぼう にんじん きぬさや		
18	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589	23.0
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ちゃんぽん	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく かまぼこ とんこつ(だし)	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きくらげ		
		チンジャオロース	さとう あぶら	ぎゅうにく オイスターソース	ピーマン あかピーマン たけのこ こんにゃく にんにく しょうが		
		みかん			みかん		
19	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		(チョコ) 656 (いちご) 639 (ゼリー) 624	(チョコ) 24.0 (いちご) 23.8 (ゼリー) 23.3
		ミルククレセントロール	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		てりやきチキンパティ	パンこ さとう ラード でんぱん あぶら	とりにく	たまねぎ しょうが		
		ガーリックポテト	じゃがいも		にんにく パセリ		
		ふゆやさいのミネストローネ	むぎ もちこめ げんまい あわ きび あぶら オリーブオイル	ベーコン がら(だし)	たまねぎ にんじん セロリ かぶ れんこん ねぶかねぎ トマト にんにく パジル		
		えらべるデザート(チョコケーキ)	さとう こめこ でんぱん あぶら ココア	とうにゅう			
		えらべるデザート(いちごケーキ)	さとう こめこ でんぱん あぶら	とうにゅう かんてん	いちご		
		えらべるデザート(さんしょくゼリー)	さとう みずあめ でんぱん	とうにゅう かんてん	いちご		
20	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597	23.9
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ふゆやさいカレー	じゃがいも あぶら カレールウ	ぎゅうにく とりにく	たまねぎ だいこん にんじん はくさい トマト にんにく		
		ブロッコリーのソテー	あぶら	ハム	ブロッコリー カリフラワー		
		りんごヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう かんてん	りんご		

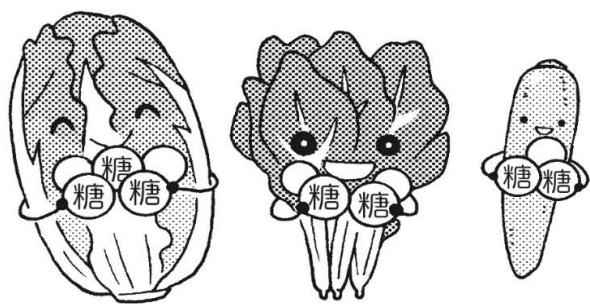
※ 物 資 購 入 等 の 都 合 に よ り、献 立 が 変 更・中 止 に な る 場 合 が あ り ま す。ご 了 承 く だ さ い。

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



冬野菜は甘い！

冬野菜を食べた時、甘いと感じることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。12月の給食には、白菜やにんじん、大根などの冬野菜が、数多く登場します。冬野菜の甘みを味わってみましょう。



あなたは 指先 ちょこつとさん？

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



～給食の人気メニューをご家庭で～

12月10日の献立より「てづくりひじきふりかけ」

(材料 4人分)

- 芽ひじき(乾燥)…4g
- かつおぶし…6g

- ア {
- 砂糖…小さじ2
 - しょうゆ…小さじ1強
 - 酒…小さじ1弱
 - ごま油…小さじ1/2

(作り方)

- 芽ひじきは水で戻し軽く水気を切っておく。
- ひじきをなべに入れ、調味液アを入れて炒り煮する。
- ひじきが煮えたら、かつおぶし・ごま油を加えて、できあがり。

※ちりめんじゃこや、いりごまを加えてもおいしいですよ！

ごはんにまぜて
おにぎりにしても
おいしいよ！

