



1月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 感謝して食べよう



令和6年度 宇美町立宇美小学校

日	曜	こんだてめい	おもなしよくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			さいろ ねつやちからのもとになる	あか ちやにく、ほねになる	みどり からだのちようしをととのえる		
9	木	ぎゅうにゅう 4.5.6年生給食開始		ぎゅうにゅう		587	25.3
		せわりコッパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		ナポリタン	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト にんにく		
		とりにくとブロッコリーのソテー	あぶら	とりにく	ブロッコリー にんじん にんにく		
		だいだいババロア 	さとう みずあめ	とうにゅう	だいだい		
10	金	ぎゅうにゅう 1.2.3年生給食開始		ぎゅうにゅう		590	25.3
		あおなごはん 	こめ さとう		だいこんば		
		おすいもの	あぶら さとも ふ	とりにく かまぼこ かつお(だし) こんぶ(だし)	こまつな しいたけ		
		ぶりのてりやき	さとう でんぶん	ぶり	しょうが		
		こうはくになります	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん		
14	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589	21.9
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ミニみそおでん	あぶら さとも さとう	とりにく あつあげ ちくわ みそ かつお(だし) こんぶ(だし)	こんにゃく だいこん にんじん しょうが にんにく		
		きゅうりとわかめのすのもの	さとう	とりにく わかめ	きゅうり にんじん		
		フルーツムース	さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう	みかん		
15	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618	28.2
		むぎごはん	こめ むぎ				
		けんちんじる	あぶら さとも ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ いりこ(だし)	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ しょうが		
		さばのレモンに	でんぶん あぶら さとう	さば	レモン		
		アスパラガスのいためもの	あぶら		アスパラガス にんじん		
16	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640	25.8
		しよくパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		あまおうジャム	みずあめ さとう		いちご		
		ミネストローネ	あぶら さつまいも オリーブオイル	ベーコン しろいんげんまめ がら(だし)	たまねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー トマト にんにく パジル		
		オムレツ(デミグラスソースかけ)	さとう でんぶん あぶら デミグラスソース	たまご	トマト		
		やさいソテー	オリーブオイル	ぶたにく	ほうれんそう にんじん にんにく		
17	金	ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう		602	22.9
		むぎごはん	こめ むぎ				
		やきのり		のり			
		しおにくじゃが	じゃがいも あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく		
		もやしをあえもの	さとう	とりにく	もやし こまつな にんじん レモン		
		りんごゼリー	さとう		りんご		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
むぎごはん	こめ むぎ						
はくさいのみそしる	あぶら	とりにく あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし)	はくさい にんじん えのきたけ				
ひらつくね	パンこ でんぶん さとう ラード あぶら	とりにく だいず	たまねぎ れんこん しょうが				
かぶのマリネ	さとう あぶら	ハム	かぶ にんじん はだいこん レモン				
21	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608	23.8
		ゆかりごはん	こめ むぎ		しそ		
		ごもくうどん	かんめん あぶら	とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	にんじん ねぶかねぎ しいたけ		
		チンゲンさいのオイスターソースいため	あぶら	ぶたにく オイスターソース	チンゲンサイ きくらげ		
		ボンカン			ボンカン		
22	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		677	21.6
		むぎごはん 	こめ むぎ				
		こんさいカレー	じゃがいも あぶら さとう 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 れんこん トマト マッシュルーム ブルーベリー しょうが にんにく		
		キャベツのサラダ	さとう あぶら	ハム	キャベツ きゅうり コーン		
		ヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう ゼラチン かんてん			

※ 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。こ ゝ 承 け だ さい。

※ 毎 月 19 日 は、「う ゝ 朝 食 の 日」で す。朝 こ は ん を し っ か り 食 べ て 登 校 し ま し ょ う。

