



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

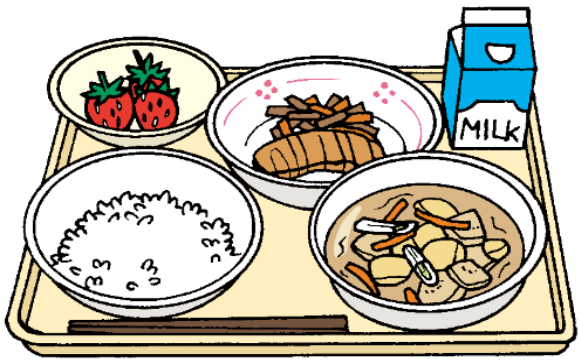


令和6年度 宇美町立宇美東小学校

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)
			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	からだのちょうしをととのえる		
10	金	ぎゅうにゅう		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		
		ぶりのてりやき	さとう でんぱん	ぶり	しょうが		
		こうはくになます	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん		
		おすいもの	ふ さといも あぶら	とりにく かまぼこ かつお(だし) こんぶ(だし)	しいたけ こまつな		
14	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585	21.9
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ミニみそおでん	さといも あぶら さとう	とりにく あつあげ ちくわ かつお(だし) こんぶ(だし) みそ	だいこん こんにゃく 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	あぶら さとう 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		610	28.1
		むぎごはん	こめ むぎ				
		さばのレモンに	でんぱん さとう あぶら	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		
		けんちんじる	さといも あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ とうふ いりこ(だし)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうが		
16	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651	25.5
		しょくパン	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		
		オムレツ(デミグラスソースかけ)	さとう あぶら でんぱん 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		
		ミネストローネ	さつまいも あぶら 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 トマト キャベツ ブロッコリー にんにく		
17	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588	20.7
		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	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく		
		もやしのあえもの	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		
20	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605	23.3
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ひらつくね	パンこ さとう でんぱん あぶら ラード	とりにく	れんこん たまねぎ しょうが		
		かぶのマリネ	さとう あぶら	ハム	かぶ にんじん はいだいこん レモン		
		はくさいのみそしる		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		
21	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600	23.9
		ゆかりごはん	こめ むぎ		しそ		
		ごもくうどん	かんめん	とりにく わかめ あぶらあげ かまぼこ かつお(だし) こんぶ(だし)	にんじん しいたけ ねぶかねぎ		
		チンゲンサイ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		599	22.3
		むぎごはん	こめ むぎ				
		こんさいカレー	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 にんじん だいこん れんこん マッシュルーム りんご トマト しょうが にんにく		
		キャベツのサラダ	あぶら さとう	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 かんてん ゼラチン			

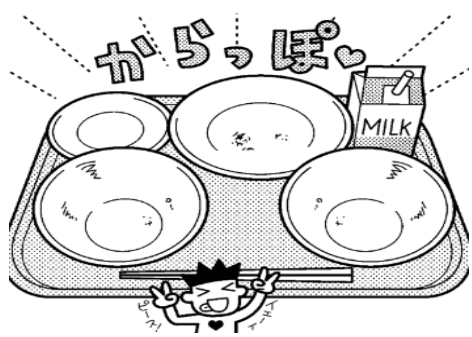
- ※ 物資購入等の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。
- ※ 毎月19日は、「うみ朝食の日」です。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。





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)
			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	からだのちょうしをととのえる		
23	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588	26.0
		コッパパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		ツナサラダ	オリーブオイル さとう	まぐろ	はくさい にんじん コーン		
		しろいんげんまめのチリソースに	じゃがいも オリーブオイル さとう	がたにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん いんげん トマト にんにく パセリ		
24	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585	26.6
		むぎごはん	こめ むぎ				
		さけのしおやき		さけ			
		きんぴらごぼう	さとう あぶら ごまあぶら		にんじん ごぼう こんにやく しょうが		
		すいとん	こむぎこ でんぷん	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 はくさい しいたけ だいこんば		
27	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588	28.1
		ライむぎしょくパン	こむぎこ ライむぎこ くらざとう	ぎゅうにゅう			
		ボルシチ	じゃがいも あぶら ハヤシルウ	ぎゅうにく がたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ビーツ トマト にんにく		
		カリブロサラダ	さとう あぶら	ハム	ブロッコリー カリフラワー コーン		
28	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594	27.8
		むぎごはん	こめ むぎ				
		さばのホイルやき	さとう こめこ	さば みそ			
		こまつなごまずあえ	ごま さとう		にんじん こまつな		
		さわにわん	あぶら	がたにく こんぶ(だし)	にんじん ごぼう しいたけ もやし しょうが ねぶかねぎ こんにやく		
29	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592	23.3
		むぎごはん	こめ むぎ				
		みずたき	マロニー でんぷん さとう パンこ ラード	とりにく やきどうふ がら(だし) こんぶ(だし)	にんじん キャベツ ねぶかねぎ たまねぎ しょうが ゆず		
		こんにやくのいためもの	さとう あぶら	あぶらあげ てんぷら	にんじん こんにやく いんげん		
		ポンカン			ポンカン		
30	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605	26.5
		かしわがたパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		しろみざかなのフライ	パンこ こめこ でんぷん あぶら	たら	コーン		
		ノンエッグコールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ にんじん		
		だいこんのとうにゅうチャウダー	じゃがいも あぶら でんぷん	ベーコン とうにゅう がら(だし)	たまねぎ にんじん だいこん コーン		
31	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630	21.7
		むぎごはん	こめ むぎ				
		あつやきたまご	あぶら さとう	たまご ゼラチン かつお(だし)			
		ジャガイモのカレーいため	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ ピーマン にんにく		
		とうふとかぶのみそしる		とりにく とうふ わかめ みそ いりこ(だし)	かぶ えのきたけ		

※ 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。

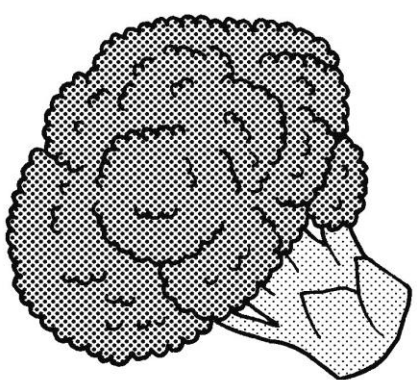


冬が旬のブロッコリー

1月9日と16日と27日の給食に登場します！
旬とは、野菜などがよくとれて、味が一番いい時季のことです。
ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く入っていて、
抗酸化作用もあります。旬にとれたものは栄養価が高いといわれ
ています。

クイズ ブロッコリーは
どこを食べている？

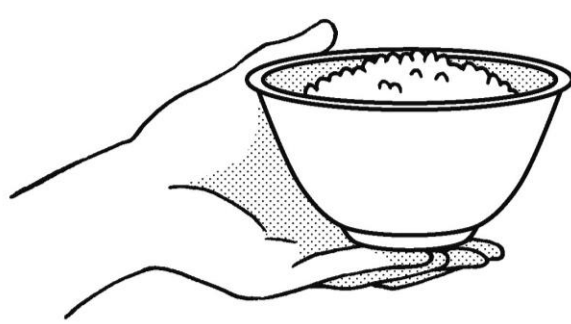
- ①つぼみ
- ②葉
- ③茎



を
た
べ
て
い
る
部
分
を
た
べ
て
い
る
部
分
を
た
べ
て
い
る
部
分

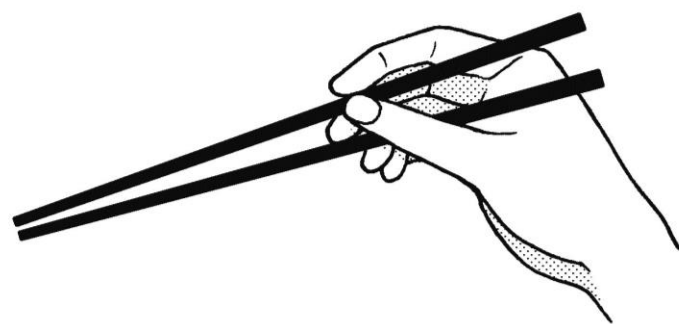
食器の持ち方・姿勢はできていますか？

茶わん



親指はお茶わんのふちに
かけ、残りの4本指をそろえ、
底をささえます。

はし



上のはしは、えんぴつを
もつように、下のはしは、
薬指と親指でささえます。

姿勢



背筋をのばし、体と机との
間は、こぶし1個分あけて、
足はそろえて床につけます。