



# 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



★牛乳は毎日あります。

令和7年度 宇美町立宇美小学校

ひにち (ようび)	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 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		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
9 (水)	あおなごはん	こめ さとう		だいこんば	586	21.7
	わかたけうどん	かんめん あぶら	とりにく かまぼこ 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		
	アスパラガスのきんぴら	ごまあぶら さとう	ベーコン あぶらあげ	アスパラガス にんじん		
10 (木)	 にゅうがくしき 					
11 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			589	26.3
	はるキャバツのみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ いりこ(だし)	キャバツ にんじん ねぎ しいたけ		
	さわらのみりんづけ	さとう	さわら			
	うらかみそぼろ	あぶら さとう	ぶたにく	ごぼう こんにやく もやし にんじん しょうが		
14 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			607	23.9
	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 こんにやく いんげん しょうが		
	きりぼしだいこんのサラダ	さとう	とりにく	キャバツ きゅうり にんじん きりぼしだいこん		
	なつとう	さとう みずあめ	だいず かつお(だし)			
15 (火)	たけのごはん	こめ あぶら	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん	593	21.4
	みそけんちんじる	じゃがいも ごまあぶら	あつあげ みそ こんぶ(だし) いりこ(だし)	たまねぎ だいこん にんじん こんにやく ねぎ しいたけ		
	こまつなとツナのおえもの	さとう	まぐろ	こまつな もやし		
	ひゅうがなつゼリー	さとう みずあめ		ひゅうがなつ		
16 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			632	23.5
	わかめじる		とうふ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ えのきたけ ねぎ		
	チキンなんぼん	こむぎこ でんぱん あぶら さとう	とりにく	レモン		
	ノンエッグタルタルソース	あぶら さとう みずあめ	だいず	ピクルス たまねぎ レモン こんにやく パセリ		
	ブロッコリーのしおゆで			ブロッコリー		
17 (木)	コッペパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		606	23.2
	とうにゅうコーンチャウダー	あぶら マカロニ でんぱん	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ コーン		
	ジャーマンポテト	じゃがいも オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ		
	さくらゼリー	さとう みずあめ		さくらんぼ レモン		
18 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			589	21.2
	ポークカレー	じゃがいも あぶら カレーウ さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ブルーベリー レモン トマト しょうが にんにく		
	はるキャバツのサラダ	さとう あぶら	ハム	キャバツ きゅうり にんじん コーン		
21 (月)	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		585	26.5
	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		

※ 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。

