



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		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
22 (火)	むぎごはん 	こめ むぎ			611	23.5
	ぎゅうにくとこんさいのうまに	あぶら さとう	ぎゅうにく	しいたけ ごぼう れんこん こんにゃく にんじん いんげん しょうが にんにく		
	ひらつくね	パンこ はつがげんまい でんぱん さとう ラード	とりにく だいず かつお(だし)	たまねぎ にんにく		
	たけのことわかめのすのもの	さとう	ちくわ わかめ	きゅうり たけのこ にんじん		
23 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			621	22.2
	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)	たけのこ にんじん ねぎ しょうが		
	ごぼうのメンチカツ	パンこ さとう こめこ あぶら	とりにく だいず あおさ かつお(だし)	ごぼう たまねぎ しょうが にんにく		
	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 (木)	しょくパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		609	25.7
	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	あぶら デミグラスソース さとう でんぱん	ぶたにく とりにく	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		
25 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			606	25.1
	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	あぶら さとう	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)			
26 (土)	むぎごはん	こめ むぎ			611	26.0
	マーボーどうふ	さとう でんぱん あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ あかだしみそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しいたけ 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		
30 (水)	むぎごはん 	こめ むぎ			586	21.9
	ハッシュドチキン	あぶら デミグラスソース ハヤシルウ	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト		
	レモンドレッシングサラダ	あぶら さとう	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん レモン		

※ 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。

□ハンカチを用意しましょう。

□石けんを使ってきちん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出ないようにかぶりましょう。

参考：少年写真新聞社



～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、かごに戻します。乱暴に扱うと、割れたり折れたりしてしまうので、みんなで大切に使いましょう。

