5月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて　　上手な準備と後片付けをしよう

令和7年度　宇美町立宇美東小学校

★牛乳は毎日あります。

ひにち（ようび）	こんだてめい	おもなしょくひん きいろ ねつやちからのもとになる	おもなしょくひん あか ちやにく、ほねになる	おもなしょくひん みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー（kcal）	たんぱくしつ（g）
★	ぎゅうにゅう（毎日）		ぎゅうにゅう			
1（木）	コッペパン	こむぎこ　マーガリン　さとう	ぎゅうにゅう		650	28.4
	しろみざかなのフライ	あぶら　パンこ　こむぎこ　でんぷん	ホキ			
	カリフラワーのソテー	あぶら	ハム	カリフラワー　ロマネスコカリフラワー にんじん		
	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　しろいんげんまめ とうにゅう　がら（だし）	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　コーン マッシュルーム　にんにく		
2（金）	むぎごはん	こめ　むぎ			612	24.3
	とりにくのレモンやき		とりにく	レモン		
	こまつなとパプリカのいためもの	あぶら	ちくわ	こまつな　たまねぎ　パプリカ		
	もずくのあかだしみそしる	ふ	とうふ　あぶらあげ　もずく みそ　あかだしみそ　いりこ（だし）	たまねぎ　ねぶかねぎ		
	こどものひデザート（たいやき）	こむぎこ　さとう　みずあめ　あぶら	あずき			
7（水）	むぎごはん	こめ　むぎ			590	23.1
	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			
	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　こんにゃく　いんげん しょうが		
	ささみとこまつなのあえもの	さとう	とりにく	こまつな　にんじん　えのきたけ　レモン		
8（木）	こくとうコッペパン	こむぎこ　マーガリン　くろざとう	ぎゅうにゅう		613	24.9
	ひがしっこグラタン	マカロニ　こめこ　あぶら　パンこ	とりにく　とうにゅう	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー		
	やさいスープ	あぶら	ぶたにく　がら（だし）	キャベツ　たまねぎ　にんじん　ピーマン にんにく　しょうが		
9（金）	むぎごはん	こめ　むぎ			597	25.9
	さばのカレーソースかけ	あぶら　さとう　でんぷん	さば			
	ばいにくあえ	さとう		もやし　きゅうり　にんじん　うめぼし		
	ぶたじる	さといも	ぶたにく　あつあげ　みそ いりこ（だし）	たまねぎ　にんじん　こんにゃく　ねぎ しょうが		
12（月）	むぎごはん	こめ　むぎ			606	24.5
	ぶたどんのぐ	あぶら　さとう	ぶたにく	たまねぎ　こんにゃく　にんじん　えだまめ しょうが		
	はるキャベツのみそしる		とうふ　あぶらあげ　わかめ みそ　いりこ（だし）	キャベツ　にんじん　しいたけ		
13（火）	むぎごはん	こめ　むぎ			587	21.4
	いわしのしょうがに	さとう　でんぷん	いわし	しょうが		
	ちくわときゅうりのすのもの	さとう	ちくわ　わかめ	きゅうり　にんじん		
	けんちんじる	じゃがいも　ごまあぶら	とりにく　とうふ　あぶらあげ いりこ（だし）	たまねぎ　にんじん　ごぼう　ねぎ しいたけ　しょうが		
14（水）	むぎごはん	こめ　むぎ			606	23.5
	ラーメン	ちゅうかめん　あぶら	とりにく	たまねぎ　もやし　コーン　にんじん　ねぎ きくらげ　しょうが　にんにく		
	あげぎょうざ	あぶら　でんぷん　さとう こむぎこ　みずあめ	ぶたにく　みそ　だいず	キャベツ　たまねぎ　にら　しょうが　にんにく		
	ぶたキムチ	あぶら	ぶたにく	キャベツ　にら　キムチ		
15（木）	こめこパン	こめこ　こむぎこ　マーガリン　さとう	ぎゅうにゅう		588	30.1
	マスタードチキン	さとう	とりにく			
	ロマネスコカリフラワーのしおゆで			ロマネスコカリフラワー		
	コンソメスープ	じゃがいも　あぶら	ベーコン　がら（だし）	たまねぎ　キャベツ　にんじん		
16（金）	むぎごはん	こめ　むぎ			603	20.9
	ポークカレー	じゃがいも　カレールウ　あぶら	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	ハム	ほうれんそう　コーン		
	あまなつゼリー	さとう		あまなつ　みかん　オレンジ		

※ 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。

5月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて　　上手な準備と後片付けをしよう

令和7年度　宇美町立宇美東小学校

★牛乳は毎日あります。

ひにち（ようび）	こんだてめい	おもなしょくひん 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 からだのちょうしをととのえる	エネルギー（kcal）	たんぱくしつ（g）
★	**ぎゅうにゅう（毎日）**		ぎゅうにゅう			
19（月）	かしわがたパン	こむぎこ　マーガリン　さとう	ぎゅうにゅう		585	24.9
	さわらのフライ	あぶら　パンこ　こむぎこ　でんぷん	さわら　だいず			
	ノンエッグキャベツサラダ	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ　にんじん　レモン		
	やさいスープ	じゃがいも　あぶら	とりにく	たまねぎ　にんじん　セロリ　にんにく		
20（火）	たかなとたまごのチャーハン	こめ　あぶら　さとう　でんぷん	ウインナー　たまご かつお（だし）　いりこ（だし）	たかなづけ　たまねぎ　にんじん	585	22.5
	ぶたにくとやさいのいためもの	ごまあぶら	ぶたにく	こまつな　もやし　にんじん しょうが　にんにく		
	つくねのすましじる	でんぷん　さとう	とうふ　わかめ　とりにく　かつお（だし）　こんぶ（だし）	えのきたけ　ねぎ　たまねぎ　にんにく		
	レモンゼリー	みずあめ　さとう	かんてん	レモン		
21（水）	むぎごはん	こめ　むぎ			594	25.1
	マーボーどうふ	あぶら　さとう　ごまあぶら　でんぷん	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　いんげん しいたけ　しょうが　にんにく		
	ちゅうかいため	あぶら	ハム	もやし　にら　にんじん　たまねぎ		
22（木）	キャロットパン	こむぎこ　マーガリン　さとう		にんじん	619	22.3
	ナポリタン	スパゲッティ　オリーブオイル	ウインナー	たまねぎ　にんじん　ピーマン マッシュルーム　トマト　にんにく		
	やさいドレッシングサラダ	さとう　あぶら	とりにく　がら（だし）	きゅうり　ブロッコリー　コーン　レモン たまねぎ　あかピーマン　しいたけ　オリーブ		
23（金）	スタミナごはん	こめ　むぎ　ごまあぶら　さとう	ぶたにく	にんじん　ごぼう　キムチ　えだまめ　にんにく	615	23.6
	はるキャベツとささみのサラダ	さとう　オリーブオイル	とりにく	キャベツ　きゅうり　コーン		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ　あぶらあげ　みそ いりこ（だし）　こんぶ（だし）	たまねぎ　にんじん　ねぎ		
	ヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう　かんてん　ゼラチン			
27（火）	むぎごはん	こめ　むぎ			601	24.0
	さんさいうどん	かんめん　あぶら	とりにく　あぶらあげ　わかめ こんぶ（だし）　いりこ（だし）	こまつな　にんじん　わらび　ぜんまい しいたけ		
	シューマイ	こむぎこ　でんぷん　さとう	ぶたにく　とりにく　だいず	たまねぎ　しょうが		
	ごもくきんぴら	あぶら　さとう	ぶたにく	ごぼう　こんにゃく　にんじん　ピーマン しょうが		
28（水）	むぎごはん	こめ　むぎ			590	28.7
	さばのホイルやき	さとう　こめこ	さば　みそ			
	ブロッコリーのおかかあえ	さとう	かつおぶし	ブロッコリー　にんじん		
	さわにわん	あぶら	ぶたにく　こんぶ（だし）	にんじん　たけのこ　ごぼう　こまつな こんにゃく　ねぶかねぎ　しいたけ　しょうが		
29（木）	しょくパン	こむぎこ　さとう　マーガリン	ぎゅうにゅう		617	22.6
	あまおうジャム	みずあめ　さとう		いちご		
	チキンナゲット	あぶら　こむぎこ　パンこ でんぷん　ラード	とりにく　だいず	にんにく		
	こまつなのソテー	あぶら		こまつな　コーン		
	ミネストローネ	マカロニ　オリーブオイル　さとう	ぶたにく　しろいんげんまめ がら（だし）	たまねぎ　キャベツ　にんじん　セロリ トマト　にんにく		
30（金）	むぎごはん	こめ　むぎ			586	22.8
	ジャージャンどうふ	さとう　あぶら　ごまあぶら　でんぷん	ぶたにく　だいず　あつあげ あかだしみそ　みそ	たまねぎ　にんじん　たけのこ　いんげん しいたけ　にんにく　しょうが		
	もやしとチンゲンサイのナムル	さとう　ごまあぶら	ハム	もやし　チンゲンサイ　にんじん		

※ **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。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。**

～給食は楽しい「学び」の時間～

給食はおなかを満たす食事というだけではなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。毎日の給食を通してさまざまな事を身につけていきましょう。