

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	たんぱくしつ
		きいろ	あか	みどり	(kcal)	(g)
		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 ^{まいにち})		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
	はるキャベツのみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ いりこ(だし)	キャベツ 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	キャベツ きゅうり にんじん きりぼしだいこん		
	なっとう	さとう みずあめ	だいず かつお(だし)			
15 (火)	たけのこごはん	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		
	こまつなとツナのあえもの	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		
	チキンなんばん	こむぎこ でんぷん 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 でんぷん	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 カレールウ 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		
	はるキャベツのサラダ	さとう あぶら	ハム	キャベツ 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、「うみ朝食の日」です。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。