

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			エネルギー	たんぱくしつ
		さいろ	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	からだのちようしをととのえる		
★	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
	やさいスープ(カレーあじ)	あぶら じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ にんにく		
	さわらのフライ	あぶら パンこ こむぎこ でんぱん	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		
20 (火)	たかなとたまごのチャーハン	こめ あぶら さとう でんぱん	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	587	22.4
	つくねのすましじる	でんぱん パンこ さとう ラード あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ わかめ こんぶ(だし) かつお(だし) オイスターソース	えのきたけ ねぎ たまねぎ にら にんにく		
	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 にんにく しょうが		
	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			595	25.2
	マーボーどうふ	あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぶたにく かんぱち 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 にんにく トマト		
	やさいドレッシングサラダ	さとう あぶら	とりにく	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 はくさいキムチ えだまめ にんにく	586	21.6
	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		
	はるキャベツとツナのサラダ	オリーブオイル さとう	まぐろ	キャベツ きゅうり コーン		
	ミルメーク	さとう				
24 (土)	うんどうかいのあとは、じぶんでつくった『おべんとう』をたべるよ。できることからチャレンジしてみよう！ じぶんでつくる『おべんとうのひ』					
27 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			633	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		
	あげしゅうまい	あぶら こむぎこ でんぱん 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 こんにやく 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 こんにやく ねぶかねぎ しいたけ しょうが		
	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		
29 (木)	しょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		618	22.6
	あまおうジャム	みずあめ さとう		いちご		
	ミネストローネ	オリーブオイル マカロニ さとう	ぶたにく しろういんげんまめ がら(だし)	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ トマト バジル にんにく		
	チキンナゲット	あぶら こむぎこ パンこ でんぱん 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		
30 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			586	22.8
	ジャージャンどうふ	あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぶたにく だいず あつあげ みそ 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 にんにく しょうが		
	もやしとチンゲンサイのナムル	ごまあぶら さとう	チキンハム	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と食べて登校しましょう。