

12月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 楽しい給食にしよう

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 (kcal)	たんぱく質 (g)
		きいろ	あか	みどり		
		ねつやちからのものになる	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			
1 (月)	あおなごはん	こめ さとう		だいこんば	601	20.0
	ほうとう	あぶら きしめん	ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ(だし) いりこ(だし)	かぼちゃ だいこん ねぶかねぎ しいたけ		
	やさいとちくわのいためもの	あぶら	ちくわ	キャベツ もやし にんじん こまつな		
	ぶどうゼリー	さとう でんぷん		ぶどう		
2 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			605	22.1
	ビーフカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん りんご トマト にんにく しょうが		
	ほうれんそうとコーンのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう コーン		
3 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			605	22.6
	とうがんとさけだんごのすましじる	でんぷん あぶら さとう	さけ たら とうふ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ とうがん にんじん ねぎ しいたけ		
	とりにくとじゃがいものてりに	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	とりにく	いんげん にんにく		
4 (木)	しょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		650	26.4
	フェジョアード	あぶら デミグラスソース	ぶたにく ウイナー あかいんげんまめ とりがら(だし)	たまねぎ にんじん にんにく		
	パステウ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ		
	ノンエッグサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ハム	キャベツ コーン にんじん		
5 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			659	23.3
	だいこんのみそじる		あつあげ みそ いりこ(だし)	だいこん たまねぎ みずな しいたけ		
	さばのしおこうじづけ	さとう	さば			
	れんこんのゴマきんぴら	あぶら さとう ごまあぶら ごま	あぶらあげ	れんこん こんにゃく にんじん しょうが		
8 (月)	こくとうコッパパン	こむぎこ くらざとう マーガリン	ぎゅうにゅう		596	24.5
	とうにゅうクリームシチュー	あぶら じゃがいも こめこ	とりにく ウイナー とうにゅう とりがら(だし)	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン		
	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 にんじん ブロッコリー レモン		
9 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			619	23.6
	のりのつくだに	さとう みずあめ	のり			
	みずたき	マロニー パンこ ラード あぶら さとう でんぷん	とりにく やきどろふ かつお(だし) こんぶ(だし) とりがら(だし)	たまねぎ キャベツ はくさい にんじん ねぶかねぎ みずな しいたけ ゆず しょうが		
	きんぴらごぼう	あぶら さとう ごまあぶら	ベーコン	ごぼう にんじん きぬさや		
10 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			691	21.9
	だいこんとぎゅうにくのピリからに	あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにく あつあげ	だいこん たまねぎ にんじん にんにく		
	はるまき	はるさめ こむぎこ こめこ でんぷん あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが		
	もやしとほうれんそうのナムル	ごまあぶら さとう		もやし ほうれんそう にんじん		
11 (木)	せわりコッパパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		616	26.6
	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 ハヤシルウ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが		
	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		

※ 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。