

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				
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) いりご(だし)	かぼちゃ 大いこん 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 でんぶん		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 ジャがいも 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 ににく しょうが		
	ほうれんそうとコーンのソテー	あぶら	ペーコン	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じる	でんぶん 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 でんぶん	とりにく	いんげん ににく		
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
	フェジョアーダ	あぶら デミグラスソース	ぶたにく ウインナー 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 だいす	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
	だいこんのみそしる		あつあげ みそ いりご(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)	こくとうコッペパン	こむぎこ くろざとう 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 ジャがいも こめこ	とりにく ウインナー 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 でんぶん	とりにく やきとうふ 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	ペーコン	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 ににく		
	はるまき	はるさめ こむぎこ こめこ でんぶん 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)	せわりコッペパン	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 だいす	たまねぎ にんじん トマト ににく 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 ロマネスクカリフラワー		

※ 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。