

# 1月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 感謝して食べよう

★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 (kcal)	たんぱく質 (g)
		きいろ	あか	みどり		
		ねつやちからのもとなる	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			
13 (火)	あおなごはん	こめ さとう		だいこんば	655	25.6
	おすいもの	さといも ふ あぶら	とりにく かまぼこ かつお(だし) こんぶ(だし)	ほうれんそう しいたけ		
	ぶりフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ぶり			
	こうはくになます	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん		
14 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			710	21.4
	しおにくじゃが	じゃがいも あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく		
	もやしのあえもの	さとう	とりにく	もやし こまつな にんじん レモン		
	だいだいのパパロア	あぶら さとう みずあめ	とうにゅう	だいだい		
15 (木)	せわりミルクコッペパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		598	27.6
	ナポリタン	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト にんにく		
	とりにくとブロッコリーのソテー	あぶら	とりにく	ブロッコリー にんじん にんにく		
	ミルメーク	ミルメーク				
16 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			645	21.9
	おむすびようやきのり		のり			
	はくさいのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし)	はくさい にんじん えのきたけ		
	あつやきたまご	あぶら さとう	たまご かつお(だし) ゼラチン			
	ジャガイモのカレーいため	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ ピーマン にんにく		
19 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			631	28.4
	けんちんじる	さといも あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ いりこ(だし)	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ しょうが		
	さばのレモンに	でんぱん あぶら さとう	さば	レモン		
	アスパラガスのいためもの	あぶら		アスパラガス にんじん		
20 (火)	ゆかりごはん	こめ むぎ		しそ	616	24.7
	ごもくうどん	かんめん あぶら	とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	にんじん ねぶかねぎ しいたけ		
	チンゲンサイのいためもの	あぶら	ぶたにく	チンゲンサイ きくらげ しょうが		
	ポンカン			ポンカン		
21 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			622	24.4
	とりすき	あぶら さとう こくとう	とりにく やきどうふ	たまねぎ にんじん ごぼう はくさい ねぶかねぎ えのきたけ こんにゃく しいたけ		
	かぶのマリネ	さとう あぶら	ハム	かぶ にんじん はだいこん レモン		

※ 物 資 購 入 等 の 部 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。