

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

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	からだのちようしをとのえる		
★	きゅうにゅう(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		
	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	655	25.6
	ぶりフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ぶり			
	こうはくになります	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				
	しおにくじやが	じやがいも 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	710	21.4
	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		
	だいだいのババロア	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			
	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	598	27.6
	とりにくとプロッコリーのソテー	あぶら	とりにく	プロッコリー 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				
	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	645	21.9
	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	じやがいも 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				
	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 しょが	631	28.4
	さばのレモンに	でんぶん 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		
	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	616	24.7
	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				
	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	622	24.4
	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。