

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)	たんぱく質 (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とのえる		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
22 (木)	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		603	25.5
	だいこんのとうにゅうチャウダー	じゃがいも あぶら でんぱん	ベーコン とうにゅう とりがら(だし)	だいこん たまねぎ にんじん パセリ コーン		
	しろみざかなのフライ	パンこ こめこ でんぱん あぶら	たら			
	ノンエッグコールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ にんじん		
23 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			593	22.1
	ミニみそおでん	さといも あぶら さとう	とりにく あつあげ ちくわ みそ かつお(だし) こんぶ(だし)	こんにゃく だいこん にんじん にんにく しょうが		
	きゅうりとわかめのすのもの	さとう	とりにく わかめ	きゅうり にんじん		
	りんごゼリー	みずあめ さとう でんぱん		りんご		
26 (月)	ふくおかけんさんこむぎしょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		670	26.0
	あまおうジャム	みずあめ さとう		いちご		
	ミネストローネ	さつまいも オリーブオイル	ベーコン しろいんげんまめ とりがら(だし)	たまねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー バジル トマト にんにく		
	デミグラスソースかけオムレツ	デミグラスソース でんぱん さとう あぶら	たまご	トマト		
	やさいソテー	オリーブオイル	ぶたにく	ほうれんそう にんじん にんにく		
27 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			674	25.6
	こんさいカレー	じゃがいも さけかす あぶら カレールウ	ぎゅうにく とりにく	たまねぎ だいこん にんじん れんこん マッシュルーム トマト ブルーベリー にんにく しょうが		
	キャベツのサラダ	さとう あぶら	ハム	キャベツ きゅうり コーン		
	ヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう ゼラチン かんてん			
28 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			632	26.2
	みずたき	マロニー パンこ でんぱん あぶら ラード さとう	とりにく やきどうふ だいず とりがら(だし) こんぶ(だし)	みずな ねぶかねぎ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ゆず		
	こんにゃくのいためもの	さとう あぶら	てんぷら あぶらあげ	こんにゃく にんじん いんげん		
	ポンカン			ポンカン		
29 (木)	ライむぎしょくパン	こむぎこ ライむぎこ くろざとう あぶら	ぎゅうにゅう		710	26.5
	ボルシチ	じゃがいも ハヤシルウ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ピーツ トマト にんにく		
	カリブロサラダ	さとう あぶら	ハム	ブロッコリー カリフラワー コーン		
30 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			610	29.1
	すいとん	こむぎこ でんぱん	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 はくさい はだいこん しいたけ		
	さけのしおやき		さけ			
	きんぴらごぼう	あぶら さとう ごまあぶら		ごぼう にんじん こんにゃく しょうが		

※ 物ゝ資 購ゝ入 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。