

# 1月 きゅうしょく よていこんだてひょう

きゅうしょく 給食のめあて かなじや 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	からだのちょうしをととのえる		
★	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			
	だいこんのとうにゅうチャウダー	じゃがいも あぶら でんぶん	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 バセリ コーン	603	25.5
	しろみざかなのフライ	パンこ こめこ でんぶん 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				
	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	593	22.1
	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 でんぶん		りんご		
26 (月)	ふくおかげ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			
	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 プロッコリー バジル トマト にんにく	670	26.0
	デミグラスソースかけオムレツ	デミグラスソース でんぶん 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				
	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	674	25.6
	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				
	みずたき	マロニー パンこ でんぶん あぶら ラード さとう	とりにく やきどうふ だいす 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	632	26.2
	こんにゃくのいためもの	さとう あぶら	てんぶら 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			
	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	710	26.5
	カリブロサラダ	さとう あぶら	ハム	プロッコリー カリフラワー コーン		
30 (金)	むぎごはん	こめ むぎ				
	すいとん	こむぎこ でんぶん	あぶらあげ みそ こんぶ(だし) いりご(だし)	かぼちゃ だいこん はくさい はだいこん しいたけ	610	29.1
	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・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。