

2月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のためあて 温かいうちにたべよう

★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)
		さいろ	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			
2 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			634	25.7
	マーボー豆腐	でんぷん ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいず あかだしみそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが		
	ちゅうかサラダ	はるさめ ごまあぶら さとう	とりにく	きゅうり キャベツ にんじん		
3 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			675	26.4
	ぶたじる	さといも あぶら	ぶたにく あつあげ みそ いりこ(だし)	だいこん ごぼう えのきたけ こんにやく みずな しょうが		
	いわしのみぞれに	でんぷん さとう	いわし	だいこん		
	はくさいのおかかあえ	さとう	かつおぶし	はくさい にんじん		
	せつぶんまめ	みずあめ さとう	だいず			
4 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			633	21.8
	ハッシュドポーク	ハヤシルウ デミグラスソース あぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく しょうが		
	さつまいものサラダ	さつまいも さとう		きゅうり にんじん たまねぎ レモン		
5 (木)	せわりミルクコッペパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		638	26.8
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ デミグラスソース ハヤシルウ オリーブオイル	ぎゅうにく ぶたにく かんばち だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく しょうが		
	げんきサラダ	オリーブオイル さとう	ハム かつおぶし こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん コーン		
6 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			625	24.7
	だご	か でんぷん あぶら	とりにく あつあげ かまぼこ こんぶ(だし) いりこ(だし)	だいこん れんこん にんじん こんにやく しいたけ しょうが		
	ぎんだらのみりんやき	さとう	ぎんだら			
	にんじんとたまごのいためもの	でんぷん ごまあぶら さとう	たまご	にんじん		
9 (月)	こくとうコッペパン	こむぎこ マーガリン くらざとう	ぎゅうにゅう		633	21.7
	ミネストローネ	マカロニ オリーブオイル あぶら	ベーコン とりがら(だし)	たまねぎ にんじん セロリ かぶ れんこん ねぶかねぎ トマト パセリ にんにく		
	きんときまめコロツケ	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ でんぷん あぶら さとう	きんときまめ ぶたにく みそ	たまねぎ		
	ほうれんそうとコーンのソテー	あぶら		ほうれんそう コーン		
10 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			590	25.7
	てづくりひじきふりかけ	ごまあぶら さとう	ひじき かつおぶし			
	ミニおでん(うずらたまごいり)	さといも あぶら	とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ こんぶ とりがら(だし) こんぶ(だし)	こんにやく だいこん		
	こまつなのあえもの	さとう	ハム	こまつな もやし にんじん		
12 (木)	はいがしょくパン	こむぎこ はいが マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		588	26.2
	ぶたにくとキャベツのスープ	あぶら	ぶたにく とりがら(だし)	キャベツ にんじん こまつな にんにく しょうが		
	リヨネーズポテト	じゃがいも	ベーコン とうにゅう	たまねぎ パセリ		
	スライスチーズ		チーズ			
13 (金)	チキンライス	こめ オリーブオイル あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく	603	22.9
	コンソメスープ	じゃがいも こむぎこ	ウインナー とりがら(だし)	たまねぎ トマト ほうれんそう にんじん		
	コーンサラダ	あぶら さとう	まぐろ	コーン はくさい		
	チョコレートプリン	でんぷん ココア カカオ こなあめ さとう				

※ 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と食べて登校しましょう。