

2月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のため 温かいうちにたべよう

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			
16 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			713	21.4
	ぎゅうにくとレンズまめのカレー	じゃがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにく かんぱち レンズまめ	たまねぎ にんにく しょうが トマト		
	ごまドレッシングサラダ	ごま でんぱん さとう あぶら		れんこん ブロッコリー にんじん		
17 (火)	わかめごはん	こめ むぎ みずあめ さとう	わかめ		646	26.2
	まるてうどん	かんめん あぶら	とりにく かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぶかねぎ しいたけ		
	うどんようまるてん		てんぷら			
	ぎすけに	こむぎこ あぶら さとう	だいち いりこ こんぶ			
	やさいゼリー	さとう		にんじん みかん		
18 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			641	25.4
	キムチチゲ	ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ こんぶ(だし) かつお(だし)	たまねぎ エリンギ しいたけ にら ほうさいキムチ にんにく		
	たいそぼろともやしのいためもの	あぶら さとう	たい	もやし にんじん きくらげ		
	あじつけのり	みずあめ さとう	のり いりこ(だし) かつお(だし) こんぶ(だし)			
19 (木)	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		646	28.4
	ポークビーンズ	じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース あぶら	ぶたにく だいち とりがら(だし)	たまねぎ にんじん にんにく トマト		
	ノンエッグマカロニサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ハム	キャバツ きゅうり にんじん		
	ミルメーク	ミルメーク				
24 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			640	25.5
	かすじる	さけかす あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ いりこ(だし) こんぶ(だし)	はくさい だいこん にんじん ねぎ		
	わかさぎフライ	パンこ こむぎこ でんぱん あぶら	わかさぎ だいち			
	キャバツとわかめのすのもの	さとう	ちくわ わかめ	キャバツ		
25 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			601	27.6
	さわにわん	あぶら	ぶたにく こんぶ(だし)	にんじん ごぼう もやし ねぶかねぎ こんにやく しいたけ しょうが		
	さばのホイル焼き	こめこ さとう	さば みそ			
	こまつなのいためもの	あぶら		こまつな エリンギ にんじん		
26 (木)	こめこパン	こめこ こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		600	29.2
	ポトフ	じゃがいも あぶら	とりにく ウィンナー とりがら(だし)	たまねぎ だいこん キャバツ にんじん にんにく		
	カリブロサラダ	あぶら さとう	まぐろ	ブロッコリー カリフラワー ロマネスコカリフラワー		
	みかんゼリー	さとう		みかん		
27 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			618	23.8
	あかだしみそしる		とうふ わかめ みそ あかだしみそ いりこ(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ えのきたけ みつば		
	てりやきチキン	でんぱん さとう	とりにく だいち			
	ジャガイモのカレーいため	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ ピーマン		

※ 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。