



2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

あたたかいうちにたべよう



令和7年度 宇美町立宇美東小学校

★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		
★	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			607	21.9
	コーンラーメン	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく とんこつ(だし)	たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ しょうが きくらげ		
	あげシューまい	あぶら こむぎこ でんぶん さとう	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ しょうが		
	チンゲンサイのナムル	ごまあぶら さとう		チンゲンサイ にんじん		
3 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			656	25.5
	いわしのみぞれに	でんぶん 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		
	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 こんにゃく みずな しょうが		
	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			674	18.8
	ハッシュドビーフ	ハヤシルウ デミグラスソース あぶら	ぎゅうにく 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		640	26.6
	ミートソーススパゲティ	スペゲティ 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 だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ににく 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			618	25.7
	だぶ	ふ でんぶん 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 こんにゃく 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			
	いんげんのいためもの	あぶら	ハム	いんげん コーン		
9 (月)	こくとうコッペパン	こむぎこ マーガリン くろざとう	ぎゅうにゅう		633	21.7
	きんときまめコロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ でんぶん 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		
	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 バジル ににく		
10 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			582	26.2
	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	さといも あぶら	とりにく あつあげ ちくわ こんぶ とりがら(だし) こんぶ(だし)	こんにゃく だいこん		
	こまつなあえもの	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
	リヨネーズポテト	じゃがいも とうにゅう	ベーコン	たまねぎ パセリ		
	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 ににく しょうが		
	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 ににく	599	22.7
	コーンサラダ	あぶら さとう	まぐろ	コーン はくさい		
	コンソメスープ	じゃがいも こむぎこ	ワインナー とりがら(だし)	たまねぎ トマト ほうれんそう にんじん		
	チョコレートプリン	でんぶん 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食べて登校しましょう。





2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

あたたかいうちにたべよう



★牛乳は毎日あります。

令和7年度 宇美町立宇美東小学校

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)	たんぱくしつ (g)
		きいろ ねつやちからのもとになる	あか ちやにく、ほねになる	みどり 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			
16 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			623	22.1
	ぎゅうにくとレンズまめカレー	じやがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにく とりにく 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 でんぶん 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		625	24.8
	まるてんうどん	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		てんぶら			
	ぎすけに	こむぎこ あぶら さとう	だいす 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			623	25.1
	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)	はくさい たまねぎ にら エリンギ しいたけ 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		611	26.1
	ポークピーンズ	じやがいも ハヤシルウ デミグラスソース あぶら	ぶたにく だいす 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	キャベツ きゅうり にんじん		
	ミルメーク	さとう				
20 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			615	25.3
	チーズいりちぐさやき	でんぶん あぶら さとう	たまご とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ		
	きりばしだいこんのサラダ	ごまあぶら さとう	とりにく	きりばしだいこん きゅうり キャベツ		
	みそけんちんじる	さといも 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)	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ しいたけ しょうが		
24 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			621	24.8
	わかさぎフライ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	わかさぎ だいす			
	キャベツとわかめのすのもの	さとう	ちくわ わかめ	キャベツ		
	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		
25 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			588	27.4
	さばのホイルやき	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		
	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 こんにゃく しいたけ しょうが		
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		598	28.5
	ポトフ	じやがいも あぶら	とりにく ウインナー とりがら(だし)	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん にんにく		
	カリブロサラダ	あぶら さとう	とりにく	ブロッコリー カリフラワー ロマネスクカリフラワー		
	みかんゼリー	さとう		みかん		
27 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			606	23.6
	てりやきチキン	でんぶん さとう	とりにく だいす			
	ジャガイモのカレーいため	じやがいも	ベーコン	たまねぎ ピーマン		
	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		

※ 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。

