



# 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 温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)	たんぱく質 (g)
		さいろ	あか	みどり		
		ねつやちからのもとなる	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			
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		
	あげシューマイ	あぶら こむぎこ でんぱん 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	でんぱん 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)	せわりミルクコッパパン	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 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			618	25.7
	だご	ふ でんぱん 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)	こくとうコッパパン	こむぎこ マーガリン くらざとう	ぎゅうにゅう		633	21.7
	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 でんぱん 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 ねががねぎ トマト バジル にんにく		
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
	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 にんにく 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 にんにく	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	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		
	チョコレートプリン	でんぱん ココア カカオ こなあめ さとう				

※ 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、「うみ朝食の白」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

給食のめあて 温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			
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	じゃがいも 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		625	24.8
	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	だいず いりこ こんぶ			
	やさいぜリー	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		611	26.1
	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 だいず 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	でんぱん 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		
	きりぼしだいこんのサラダ	ごまあぶら さとう	とりにく	きりぼしだいこん 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 でんぱん あぶら	わかさぎ だいず			
	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	じゃがいも あぶら	とりにく ウィナー 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			606	23.6
	てりやきチキン	でんぱん さとう	とりにく だいず			
	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		
	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と食べて登校しましょう。

