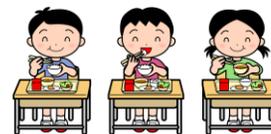




# 3月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて

給食の振り返りをしよう



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 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 からだのちようしをととのえる		
★	ぎゅうにゆう <small>(毎日)</small>		ぎゅうにゆう			
2 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			645	24.9
	にくうどん	かんめん あぶら さとう	ぎゅうにく かつお(だし) こんぶ(だし)	にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ しょうが		
	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら しろみそ			
	アスパラのいためもの	あぶら さとう		アスパラガス にんじん		
	デコボン			デコボン		
3 (火)	ちらしずし(たまごいり)	こめ あぶら さとう でんぷん	とりにく こんぶ(だし) たまご	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ	620	20.1
	れんこんのきんぴら	ごまあぶら さとう	あぶらあげ	れんこん にんじん こんにやく しょうが		
	すましじる	ふ	かまぼこ とうふ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	えのきたけ たまねぎ みつば		
	ひなまつりゼリー	でんぷん みずあめ さとう	とうにゆう かんてん	いちご りんご		
4 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			719	22.1
	ビーフカレー	じゃがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが りんご トマト		
	はるキャベツのサラダ	あぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり コーン にんじん		
	クレープ	こめこ でんぷん あぶら みずあめ さとう	とうにゆう	いちご		
5 (木)	ワンローフパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゆう		693	28.3
	ブルーベリージャム	さとう		ブルーベリー		
	フィッシュ&チップス	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	シイラ だいず			
	スコッチブロス	むぎ じゃがいも あぶら	とりにく しろいんげんまめ とりから(だし)	たまねぎ ブロッコリー にんじん だいこん		
6 (金)	 <b>べんとうの日</b> 					
9 (月)	ふくおかけんさんこむぎコッペパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゆう		688	27.7
	しろいんげんまめのスイートチリソースに	じゃがいも オリーブオイル さとう	ぶたにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん いんげん パセリ にんにく トマト		
	ツナサラダ	オリーブオイル さとう	まぐろ	はくさい にんじん コーン		
	ヤクルトデザート	さとう	ぎゅうにゆう ゼラチン かんてん			
10 (火)	せきはん	こめ	あずき		658	24.0
	ごましお	ごま でんぷん				
	トンカツ	パンこ でんぷん あぶら	ぶたにく だいず			
	ノンエッグキャロットサラダ	ノンエッグマヨネーズ さとう		にんじん キャベツ コーン		
	すましじる	ふ	とうふ かまぼこ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	えのきたけ みつば		
	おいおいロールケーキ	こむぎこ あぶら みずあめ さとう	ぎゅうにゆう たまご			

※ 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。

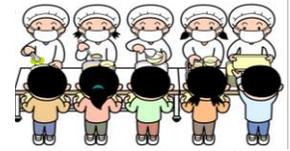
※ 毎月19日は、「うみ朝食の日」です。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。





# 3月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 給食の振り返りをしよう



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)	
		きいろ ねつやちからのもとなる	あか ちやにく、ほねになる	みどり 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				
11 (水)	ひがしっこビビンバ(たまごいり)	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぱん	ぎゅうにく たまご かつお(だし) いりこ(だし)	わらび ぜんまい キムチ にんにく	612	21.2	
	ビビンバようナムル	ごまあぶら さとう		ほうれんそう もやし にんじん			
	わかめスープ	あぶら ごまあぶら	とりにく かまぼこ とうふ わかめ とりから(だし)	ねぶかねぎ エリンギ にんじん			
	りんごのコンポート	さとう		りんご			
12 (木)	きなこあげパン	こむぎこ マーガリン あぶら さとう	ぎゅうにゅう きなこ		607	24.6	
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー とりから(だし)	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ パセリ にんにく			
	ブロッコリーのソテー	あぶら		ブロッコリー カリフラワー コーン			
	かたぬきチーズ		チーズ				
13 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			643	22.6	
	いわしのカリカリフライ	げんまい こめこ じゃがいも でんぱん あぶら みずあめ さとう	いわし	しょうが			
	きゅうりとわかめのすのもの	さとう	ちくわ わかめ	きゅうり にんじん			
	さつまじる	さつまいも あぶら	とりにく あつあげ みそ いりこ(だし)	だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ しょうが			
16 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			674	25.3	
	こんぶとまっちゃんのふりかけ	こめ でんぱん さとう	こんぶ のり				
	ジャージャンどうふ	でんぱん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにく あつあげ あかだしみそ 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			
	とりにくとはくさいのスープ	はるさめ	とりにく とりから(だし)	はくさい こまつな にんじん えのきたけ きくらげ			
17 (火)	 <b>そつぎょうしき</b> 						
18 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			679	21.0	
	ハッシュドビーフ	ハヤシルウ デミグラスソース あぶら さとう	ぎゅうにく とりから(だし)	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー トマト にんにく			
	ほうれんそうとパプリカのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう パプリカ			
	デコボン			デコボン			
19 (木)	キャロットパン	こむぎこ マーガリン さとう		にんじん	688	26.0	
	てりやきチキンパティ	パンこ でんぱん ラード あぶら さとう	とりにく だいず	たまねぎ しょうが			
	フライドビーンズ	こむぎこ でんぱん あぶら	ひよこまめ				
	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 とりから(だし)	たまねぎ にんじん セロリ だいこん れんこん ねぶかねぎ トマト にんにく パジル			

※ 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 解 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。

