

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 宇美町立宇美小学校

★牛乳は毎日あります。

ひにち (ようひ)	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			673	27.2
	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		
3 (火)	ちらしずし	こめ あぶら さとう	とりにく こんぶ(だし)	ごぼう にんじん しいたけ きぬさや	630	20.9
	ごはんようきんしたまご	でんぶん あぶら さとう	たまご			
	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		
	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		
	ひなまつりゼリー	でんぶん みずあめ さとう	とうにゅう かんてん	いちご りんご		
4 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			700	28.0
	こんぶとまっちゃんのふりかけ	こめ でんぶん さとう	こんぶ のり			
	とりにくとはくさいのスープ	はるさめ	とりにく とりがら(だし)	はくさい こまつな にんじん えのきたけ きくらげ		
	ジャージャンどうふ	でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく 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		
5 (木)	ワンローフパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		696	29.0
	マーマレード	みずあめ さとう		なつみかん みかん		
	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 とりがら(だし)	たまねぎ ブロッコリー にんじん だいこん		
	フィッシュ&チップス	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	シイラ だいず			
6 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			708	21.6
	カレー	じゃがいも カレールウ さとう あぶら	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト ブルーベリー		
	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		
9 (月)	ふくおかけんさんこむぎコッパパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		623	26.4
	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 きゅうり にんじん コーン		
	ミルク	ミルク				
10 (火)	せきはん	こめ	あずき		659	23.9
	ごましお	ごま でんぶん				
	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		
	トンカツ	パンこ でんぶん 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		
	おいおいロールケーキ	こむぎこ あぶら みずあめ さとう	ぎゅうにゅう 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。