

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	ちやく、ほねになる	からだのちようしをととのえる		
★	ぎゅうにゆう(毎日)		ぎゅうにゆう			
11 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			711	25.8
	がめに	さといも あぶら さとう	とりにく あつあげ	こんにゃく にんじん れんこん ごぼう いんげん しいたけ しょうが		
	あつやきたまご	あぶら さとう	たまご かつお(だし) ゼラチン			
	こまつなのいためもの	あぶら		こまつな エリンギ		
	デコボン			デコボン		
12 (木)	きなこあげパン	こむぎこ マーガリン あぶら さとう	ぎゅうにゆう きなこ		623	25.6
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー とりがら(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			669	24.1
	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 こんにゃく ごぼう ねぎ しょうが		
	いわしのカリカリフライ	げんまい こめこ じゃがいも でんぷん 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		
16 (月)	うみっこビビンバ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	わらび ぜんまい はくさいキムチ にんにく	703	23.4
	ビビンバようたまご	でんぷん さとう	たまご かつお(だし) いりこ(だし)			
	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 とりがら(だし)	ねぶかねぎ エリンギ 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 だいず	いちご		
17 (火)	そつぎょうしき					
18 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			691	24.2
	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 とりがら(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	687	25.9
	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 だいこん ねぶかねぎ れんこん セロリ トマト にんにく パジル		
	てりやきチキンパティ	パンこ でんぷん 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 でんぷん あぶら	ひよこまめ			

※ 惣菜 購入 欠等の都合により、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。