

4月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のためて 給食時間の過ごし方を知ろう

令和8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 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		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
20 (月)	コッパパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		606	23.1
	とうにゅうコーンチャウダー	マカロニ でんぱん あぶら	とりにく、しろいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ コーン パセリ		
	ジャーマンポテト	じゃがいも オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ		
	さくらゼリー	みずあめ さとう		さくらんぼ レモン		
21 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			601	21.4
	ポークカレー	じゃがいも カレールウ あぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん りんご トマト にんにく しょうが		
	はるキャベツのサラダ	さとう あぶら	ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン		
22 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			662	22.3
	メンチカツ	パンこ こめこ でんぱん あぶら さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ しょうが		
	チンゲンサイのいためもの	あぶら	てんぷら	チンゲンサイ 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)	たけのこ にんじん ねぎ しょうが		
23 (木)	しょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		608	25.6
	ハンバーグデミグラスソースかけ	デミグラスソース あぶら でんぱん さとう	ぶたにく とりにく	トマト たまねぎ		
	キャベツとコーンのソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ コーン		
	ガーリックコンソメスープ	じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく		
24 (金)	あおなごはん	こめ さとう		だいこんば	586	21.7
	わかたけうどん	かんめん あぶら	とりにく かまぼこ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	たけのこ にんじん こまつな ねぎ しいたけ		
	アスパラガスのきんぴら	ごまあぶら さとう	ベーコン あぶらあげ	アスパラガス にんじん		
27 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			623	26.2
	マーボー豆腐	でんぱん ごまあぶら あぶら さとう	ぶたにく だいち とうふ あかだしみそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ にんにく しょうが		
	ちゅうかサラダ	はるさめ ごまあぶら さとう	とりにく	キャベツ きゅうり にんじん		
30 (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		585	22.5
	あまおうジャム	みずあめ さとう		いちご		
	しろみざかなのナゲット	こむぎこ こめこ でんぱん あぶら ラード	たら			
	ほうれんそうのソテー	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 さとう	とりにく、しろいんげんまめ とりがら(だし)	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ 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。