

令和5年5月 よていこんだてひょう(小学校) 宇和島市学校給食会(中央地区)

※都合により材料が一部変更になることがあります。ご了承ください。

日	こんだて (スプーンは毎日つきます)	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	きいろの仲間 熱や力の元になる	みどりの仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	こんだて (スプーンは毎日つきます)	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	きいろの仲間 熱や力の元になる	みどりの仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	食育の日 かわもち マカロニサラダ かつおフライ たきごみごはん わかたけ じり		とりにく、あぶらあげ かつお マカロニサラダ わかたけじり かわもち	こめ、あぶら でんぷん、あぶら、パンこ、こむぎこ マカロニ、さとう、ノンエッグマヨネーズ 豆腐、かまぼこ、わかめ こめこ、さとう、でんぷん、あぶら、あずき	ごぼう、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、こんにやく キャベツ、にんじん、きゅうり えのきたけ、たけのこ、ながねぎ	649 kcal 24.0 g 20.2 g 3.0 g	水産の日 キャベツの ごぼう ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	649 kcal 26.1 g 20.1 g 1.3 g
2火	だいたい いりこの あげに ごはんに かきね		ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	633 kcal 29.0 g 20.9 g 1.5 g	19金	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	644 kcal 20.6 g 23.0 g 2.3 g
8月	おつかあえ ごはんに かきね		ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	609 kcal 25.4 g 18.6 g 2.2 g	22月	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	608 kcal 25.7 g 17.7 g 2.4 g
9火	アーモンド あえ ごはんに かきね		ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	640 kcal 28.5 g 18.4 g 1.7 g	23火	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	631 kcal 18.8 g 17.1 g 2.5 g
10水	フレンチ サラダ ごはんに かきね		ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	664 kcal 26.9 g 27.9 g 2.3 g	24水	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	695 kcal 24.7 g 22.0 g 2.3 g
11木	ごま ごはんに かきね		ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	684 kcal 32.4 g 21.0 g 1.7 g	25木	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	646 kcal 31.1 g 22.0 g 2.5 g
12金	ビーフ ごはんに かきね		ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	705 kcal 26.4 g 23.8 g 2.2 g	26金	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	651 kcal 24.4 g 22.4 g 2.5 g
15月	きりぼし ごはんに かきね		ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	606 kcal 20.3 g 16.3 g 2.5 g	29月	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	630 kcal 29.5 g 17.8 g 2.2 g
16火	なめし ごはんに かきね		ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	693 kcal 28.9 g 24.9 g 2.8 g	30火	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	674 kcal 27.8 g 20.5 g 2.0 g
17水	カラフル ごはんに かきね		ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	629 kcal 25.8 g 20.1 g 2.2 g	31水	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	ごはんに かきね	629 kcal 24.3 g 22.2 g 2.1 g

5月 旬の食材 あじ かつお さわら きびなご アスパラガス キャベツ ごぼう じゃがいも たけのこ なら あまなつ いちご