

令和6年12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	あかの仲間 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 蛋白質 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	あかの仲間 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 蛋白質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん はんぱん わかめスープ		ぶたにく とりにく ベーコン、ちくわ、わかめ	こめ あぶら、こむぎこ、でんぶん、はるさめ あぶら、ごま	キャベツ、たけのこ、たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、もやし、コーン ツナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ	544 kcal 17.3 g 16.7 g 2.2 g	17日 火	ごはん きりぼし たいの みぞれ あんかけ かきたま汁		たい きりぼし たいのみぞれあんかけ きりぼし かきたま汁	こめ さとう、でんぶん、あぶら あぶら、さとう でんぶん	にんにく、だいこん、しょうが きりぼし キャベツ、きゅうり えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	659 kcal 27.2 g 22.9 g 2.0 g
3月	ごはん ししゃも いそべ フライ(1こ) 五目豆		ししゃも、あおのり ごんぶ だいたい、あぶらあげ	こめ あぶら、ぼんこ、こむぎこ、でんぶん さとう さとう		623 kcal 24.3 g 19.0 g 1.8 g	18日 水	ごはん フレンチ サラダ むぎごはん チキン カレー		むぎごはん チキンカレー フレンチサラダ	こめ、おむぎ じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう、でんぶん さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、レモンかじゅう	612 kcal 18.6 g 20.2 g 1.8 g
4月	ごはん オニオン ドレッシング サラダ ポテト コロケ ゆかり ごはん		だいず ツナ ベーコン	こめ じゃがいも、さとう、ぼんこ、あぶら ※1たまねぎドレッシング はだかむぎ	あかしそ たまねぎ キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、チンゲンサイ	593 kcal 20.0 g 16.5 g 3.0 g	19日 木 食育の日	ごはん にくだんご あつあげの すぶたふう ごはん ピーマン スープ		ごはん にくだんご あつあげの すぶたふう ピーマン スープ	こめ とりにく、あつあげ あぶら、さとう、でんぶん ピーマン	たまねぎ、にんじん、たけのこ、あおピーマン にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ	654 kcal 22.6 g 22.6 g 2.7 g
5月 水産の日	ごはん ちくさあえ たいの しおやき とんじる		たい たまご ぶたにく、あつあげ、むぎみそ	こめ はるさめ、さとう、ごまあぶら	キャベツ、ほうれんそう、にんじん にんじん、だいこん、ごぼう、えのきたけ、こんにゃく、ねぎ	633 kcal 28.9 g 20.8 g 2.3 g	20日 金 冬至 献立	ごはん ゆずあえ さばの みぞれ ごはん かぼちゃの みそしる		さばのみぞれ ゆずあえ かぼちゃのみそしる	こめ さとう、でんぶん さとう	だいこん はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、ゆずかじゅう かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ながねぎ	610 kcal 21.7 g 20.0 g 2.6 g
6月 金	ごはん ピピンバ (にく) (やさい) ちゅうか スープ		ぎゅうにく、ぶたにく、あかみそ さとう、ごま、ごまあぶら ベーコン	こめ さとう、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ ほうれんそう、もやし、にんじん にんじん、たまねぎ、はくさい、にら、たけのこ、ほししいたけ	617 kcal 24.7 g 21.2 g 2.1 g	23日 月	ごはん アーモンド ごぼう ごはん あぶたま どんぶり (ぐ)		ごはん あぶたまどんぶり(ぐ) アーモンドごぼう	こめ さとう さとう	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ごぼう でんぶん、あぶら、アーモンド、さとう	641 kcal 19.9 g 18.7 g 1.4 g
9月	ごはん ごまあえ いかの さらさ あげ さといも みそしる		いか さとう、ごま、ごまあぶら あぶらあげ、とうふ、むぎみそ	こめ でんぶん、あぶら ごま、さとう さといも	しょうが ごまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ	600 kcal 24.8 g 16.8 g 2.3 g	24日 火 クリスマス 献立	ごはん ポテト サラダ ごはん タンドリー チキン ミネスト ローネ		ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ ミネストローネ クリスマスデザート	こめ とりにく、ヨーグルト じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ マカロニ さとう	しょうが にんじん、きゅうり、コーン にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト いちごかじゅう	690 kcal 24.9 g 23.5 g 2.3 g
10月	ごはん チャブチエ むし しゅうまい たまご スープ		とりにく、ぶたにく、たまご ぶたにく ローズハム、たまご	こめ こむぎこ、ぼんこ、でんぶん、さとう、あぶら はるさめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま でんぶん	たまねぎ ごまつな、にんじん、たまねぎ、にんにく、ほししいたけ はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ	584 kcal 22.4 g 16.6 g 2.4 g	11月	ごはん はだかむぎ パン メンチカツ ふゆ やさいの ポトフ		はだかむぎ メンチカツ ほうれんそうとコーンの サラダ ふゆやさいのポトフ	こめ ぶり、あかみそ さとう マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり こんにゃく、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、もやし、ねぎ	597 kcal 22.6 g 22.2 g 3.1 g
12月 地産地消の日	ごはん マカロニ サラダ さわにわん		ぶり、あかみそ さとう ぶたにく、あぶらあげ	こめ さとう マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり	666 kcal 27.5 g 23.6 g 1.8 g	13日 金	ごはん ひじきの あえもの かりん あげ さつまじる		ごはん ぶたにくのかりんあげ ひじきのあえもの さつまじる	こめ ぶたにく さとう あつあげ、むぎみそ	しょうが ごまつな、キャベツ、にんじん にんじん、だいこん、えのきたけ、ながねぎ	649 kcal 24.7 g 18.7 g 2.3 g
16日 月	ごはん ツナと ブロッコリー の ケチャップ ソース ABC スープ		とりにく、ぶたにく ツナ ベーコン	こめ さとう、でんぶん、あぶら、マッシュポテト あぶら、ごまあぶら じゃがいも、マカロニ	たまねぎ キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、はくさい	594 kcal 23.5 g 17.0 g 2.0 g	16日 月	ごはん さつま さつまいも		さつま さつまいも	こめ さとう、でんぶん、あぶら、マッシュポテト あぶら、ごまあぶら じゃがいも、マカロニ	たまねぎ キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、はくさい	594 kcal 23.5 g 17.0 g 2.0 g

うわじまし きょうど りょうり し 宇和島市の郷土料理を知ろう

郷土料理は、地域の食べ物を活用して、風土に合った食べ物として作られ、食べられてきました。宇和島市には、様々な郷土料理があります。宇和島市の郷土料理を食べたり、知ったりしながら、次の世代に受け継いでいきたいですね。



さつま



ふくめん



丸寿司



鯛そうめん



鯛めし

※1玉ねぎドレッシング しょうゆ 砂糖、玉ねぎ 12月旬の食べ物 : ぶり、いか、ホタテ、白菜、大根、長ねぎ、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、春菊、温州みかん、ゆず