

# 5月 こんだてひょう

宇都宮市立田原西小学校

給食回数18回(米飯回数14回) 米粉パン1回 県産小麦使用0回

日付	飲み物	主食	副食	お も な ざ い り ょ う			行事	
				栄養価 加1-(kcal) タパリ(g) 脂質(g)	骨や筋肉をつくる	体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる
7 (火)	牛乳	米粉パン	チリコンカン ゆでやさい つぶみかんジャム ヨーグルト	632 26.9 23.4	牛乳 だいたい ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ こまつな にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ	こめ こま パン サラダ油	
8 (水)	牛乳	麦入りごはん	とり肉と大豆のみそいため わかめスープ オレンジ	659 24.1 22.3	牛乳 とり肉 だいたい みそ	しいたけ オレンジ たけのこ さやいんげん ねぎ	こめ むぎ サラダ油 でんぷん さとう	ほるさめ
9 (木)	牛乳	麦入りごはん	あかうおのかすづけ焼き こまあえ とんじる ふりかけ	622 28.8 16.5	牛乳 あかうお ぶた肉 とうふ みそ	ひじき キャベツ もやし にんじん ごぼう こまつな	こめ こま パン サラダ油 じゃがいも さとう	こま こんにやく
10 (金)	牛乳	チキンライス	洋風たまごスープ フルーツヨーグルト	637 25.9 15.4	牛乳 とり肉 ベーコン たまご ヨーグルト	たまねぎ みかん パイ にんじん セロリ こまつな	こめ むぎ バター でんぷん さとう	
13 (月)	牛乳	たけのこ ごはん	ぶた肉のしょうが焼き おひたし みそ汁	640 31.3 17.8	牛乳 あぶらあげ とり肉 ぶた肉 わかめ	とうふ みそ にんじん たけのこ えだまめ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう サラダ油	
14 (火)	牛乳	はちみつパン	マカロニとアスパラのクリーム煮 ゆでやさい いちごヨーグルト	633 23.1 21.6	牛乳 えび ベーコン チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラ マッシュルーム ほうれんそう	パン はちみつ サラダ油 小麦粉 マーガリン	B日課
15 (水)	牛乳	麦入りごはん	ユーリンチーハンサンスウ チンゲンサイとたまごのスープ	621 27.8 16.8	牛乳 とり肉 たまご	しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ キャベツ にんじん	こめ むぎ サラダ油 こま油 こめ粉	小麦粉 さとう ほるさめ
16 (木)	牛乳	麦入りごはん	さわらのてりやき ゆでやさい ぶた肉ときりぼしだいこんの炒めもの	642 26.4 19.5	牛乳 さわら わかめ ぶた肉	しょうが キャベツ にんにく にんじん だいこん	いんげんまめ むぎ さとう こま コーン	サラダ油
17 (金)	牛乳	麦入りごはん	セルフ牛どん あつやきたまご ナムル	660 24.1 20.9	牛乳 牛肉 たまご	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな キャベツ	こめ むぎ しらたき さとう こま油	
20 (月)	牛乳	麦入りごはん	白身魚のピリカラ焼き おひたし 五月汁 のりのつくだに アセロラゼリー	626 28.6 12.1	牛乳 メルルーサ 凍りとうふ みそ のり	しょうが にんにく りんご たけのこ ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ こぼろ さやえんどう	ゼリー
21 (火)	牛乳	シュガー トースト	ゆでやさい ミネストローネスープ みかんゼリー	648 22.1 21.6	牛乳 ベーコン だいたい	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ ブロッコリー	食パン さとう マカロニ コーン ゼリー	
22 (水)	牛乳	麦入りごはん	さばのみそ煮 こまあえ みそ汁	652 25.8 22.7	牛乳 さば みそ とうふ わかめ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう こま	
23 (木)	牛乳	麦入りごはん	シュウマイ ビーナツあえ 炒りとうふ	665 26.8 21.1	牛乳 とうふ ぶた肉	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ さとう サラダ油	B日課
24 (金)	牛乳	麦入りごはん	チキンカレー こんにやくサラダ ピーチコンポート	687 19.7 18.5	牛乳 とり肉 チーズ わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ	こめ むぎ こま サラダ油 じゃがいも こんにやく	B日課
28 (火)	牛乳	こまかけパン	セルフハンバーガー レタス やさいスープ オレンジ	623 27.6 25.9	牛乳 とり肉 牛肉 だいたい ベーコン	たまねぎ レタス にんじん キャベツ もやし	こまつな オレンジ パン ハンこ さとう	
29 (水)	牛乳	わかめごはん	アジフライ ボイルキャベツ かんぴょうのたまごとじ ミニフィッシュ	647 27.8 16.7	牛乳 わかめ アジ たまご みそ	イワシ キャベツ かんぴょう ねぎ にんじん ほうれんそう	こめ むぎ 小麦粉 パンこ サラダ油	
30 (木)	牛乳	麦入りごはん	ホイコーロー ワンタンスープ	640 26.3 17.1	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ もやし ねぎ にんじん しいたけ ピーマン	こめ むぎ さとう でんぷん サラダ油	ワンタン
31 (金)	牛乳	麦入りごはん	いわしのうめしょうゆ煮 いそべあえ いらたま汁 プリン	662 30.5 14.9	牛乳 いわし のり たまご	もやし ほうれんそう キャベツ こら たまねぎ	こめ むぎ さとう	

※給食は都合により変更になることがあります。

摂取基準：エネルギー 650kcal タンパク質 26g 脂質 21.3g 塩分2g

## 給食当番みじたくチェック!

給食当番をやるときに大切なポイント5つです。チェックしてみましょう!

- つめはのびていないかな?
- 手はせっけんできれいにあらひ、ハンカチでふいたかな?
- マスクは、はなから口までしっかりおおったかな?
- きれいな白衣を着たかな?
- ぼうしから髪の毛が出ないようにしたかな?

