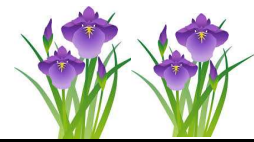


給食献立予定表



こんげつ きのうの給食目標
 しょうつき とりあつか ちゅうい
食器の取扱いに注意しよう！

日付	こんだてめい		カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう					
	しゅよく 主食	しゅさい ぶくさい 主菜・副菜		ち 血やにくになる		からだ ちようし 体の調子をととのえる		ちから ねつ 力や熱のもとになる	
7(火)	★こどもの日メニュー こめこパン	とりにくのからあげ からしあえ わかたけじる かしわもち	615 33.2 20.8	ぎゅうにゅう とうふ みそ	わかめ とりにく	ほうれんそう キャベツ ねぎ	にんじん たけのこ しょうが	こめこパン あぶら	でんぷん かしわもち
8(水)	★創立記念日 くろまいいりごはん	あげかつおのみそがらめ まろやかみそしる	632 26.6 17.8	ぎゅうにゅう みそ とうにゅう	かつお あぶらあげ	しょうが ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう	こめ でんぷん さとう	もち あぶら こんにやく
9(木)	むぎいりごはん	ぶたにくのしょうがやき ゆでやさい みそしる	618 28.5 15.3	ぎゅうにゅう わかめ みそ	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ キャベツ もやし	しょうが にんじん コーン	むぎ こめ	じゃがいも
10(金)	むぎいりごはん	ユーリンチー バンサンスウ チンゲンサイとたまごのスープ	611 28.1 16.7	ぎゅうにゅう たまご	とりにく	しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ	ニンニク キャベツ もやし たまねぎ	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら	むぎ でんぷん さとう はるさめ
13(月)	むぎいりごはん	セルフぎゅうどん あつやきたまご ナムル	660 24.2 20.8	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん キャベツ	ねぎ グリーンピース もやし	こめ しらたき さとう ごま	むぎ あぶら ごまあぶら
14(火)	あげパン	じゃがいものそぼろに ゆでやさい	643 22.4 23.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	ココア	グリーンピース ほうれんそう	にんじん キャベツ	パン さとう	あぶら じゃがいも
15(水)	むぎいりごはん	しろみぎかなのピリカラやき ゆでやさい さつきじる のりのつくだに	605 28.7 15.4	ぎゅうにゅう とうふ のりつくだに	メルルーサ あぶらあげ みそ	しょうが りんご キャベツ アスパラ	ニンニク ねぎ にんじん ごぼう	こめ さとう あぶら	むぎ ごま
16(木)	むぎいりごはん	セルフちゅうかどん とうふのちゅうかスープ アセロラゼリー	624 25.2 15.7	ぎゅうにゅう わかめ とうふ	ぶたにく いか うずらたまご	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン グリーンピース	こめ あぶら でんぷん アセロラ	むぎ さとう ごまあぶら
17(金)	なめし	とりにくとだいずのみそいため おひたし	636 25.3 20.6	ぎゅうにゅう だいず	とりにく みそ	なめし にんじん いんげん キャベツ	しいたけ たけのこ こまつな もやし	こめ でんぷん	さとう あぶら
20(月)	むぎいりごはん	とりにくのつけこみやき いそべあえ みそしる	603 30 14.1	ぎゅうにゅう のり あぶらあげ	とりにく わかめ みそ	ねぎ ほうれんそう	にんじん キャベツ	こめ ごま あぶら	むぎ さとう じゃがいも
21(火)	あさやきコッペパン (とちおとめジャム)	しろみぎかなのバーベキューソースかけ こふきいも たまごスープ	631 29.3 18.9	ぎゅうにゅう たまご	たら	いちご しょうが りんご のり	ねぎ ニンニク パセリ コーン	パン あぶら	でんぷん じゃがいも
22(水)	むぎいりごはん	ひきにくとまめのカレー ゆでやさい	639 23.2 17.2	ぎゅうにゅう ぶたにく だいふくまめ	ぎゅうにく レンズまめ	ニンニク トマト キャベツ	たまねぎ にんじん もやし	こめ あぶら	むぎ
23(木)	むぎいりごはん	さわらのみそやき くるみあえ とうふいりすましじる ピーチコンポート	630 27.9 16.3	ぎゅうにゅう みそ いかボール	さわら くるみ とうふ	こまつな にんじん もも	もやし ほうれんそう	こめ むぎ	さとう
24(金)	むぎいりごはん	ぶたにくのさんみやき おひたし なまあげとやさいのにつけ	641 29.5 18.6	ぎゅうにゅう なまあげ	ぶたにく	ねぎ はくさい たまねぎ グリーンピース	こまつな にんじん しいたけ たけのこ	こめ ごま あぶら	むぎ さとう でんぷん
27(月)	むぎいりごはん	すぶた わかめスープ ふりかけ(さけぱっぱ)	645 25.2 19.1	ぎゅうにゅう ミートボール	ぶたにく わかめ	しょうが にんじん たけのこ ねぎ	たまねぎ しいたけ ピーマン	こめ でんぷん あぶら はるさめ	むぎ あぶら さとう ごま
28(火)	コッペパン	セルフホットドック ボイルキャベツ コーンチャウダー りんご	644 23 27.8	ぎゅうにゅう とうにゅう	ソーセージ ベーコン	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん コーン りんご	パン じゃがいも こむぎこ	さとう マーガリン
29(水)	むぎいりごはん	あじのアーモンドフライ はるさめサラダ みそしる	676 28.3 20.6	ぎゅうにゅう たまご わかめ	あじ とうふ みそ	にんじん キャベツ	にら ねぎ	こめ こむぎこ パンこ はるさめ	むぎ アーモンド あぶら ごま
30(木)	わかめごはん	シューマイ ごまあえ いりどうふ	701 29.7 21.8	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく	わかめ とうふ	ほうれんそう にんじん グリーンピース	キャベツ しいたけ たまねぎ	こめ ごま	あぶら さとう
31(金)	むぎいりごはん	やきざかな(さばぶんかほし) ゆでやさい ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	621 25.8 19.3	ぎゅうにゅう わかめ	さば ぶたにく	キャベツ ニンニク だいこん	コーン にんじん いんげん	こめ ごまあぶら さとう	むぎ あぶら ごま

給食実施回数 19回【米飯回数 15回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 1回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数 0回】
 ※給食内容は、都合により変更になることがあります。 ※お米は、宇都宮市河内産のコシヒカリを使用しています。 ※牛乳(栃木県産)は毎日です。

★5月8日(水)は田原小学校のおたんじょう日です！★
 田原小学校は、明治6年5月8日に創立されました。つまり、5月8日は田原小学校の“おたんじょう日”です！
 田原小の146歳をみんなで祝いましょう！

