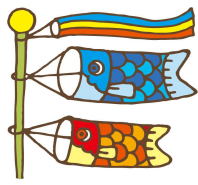
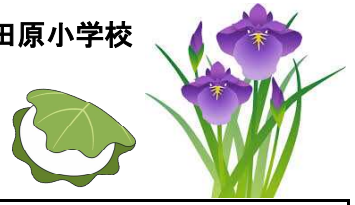


きゅう しよく こん だて よ てい ひょう  
5 月分給食献立予定表



今月の給食目標  
しよつき と あ ちゅうい  
**食器の取り扱いに注意しよう!**



| 日付    | こん だ て め い              |   | カロリー(kcal)<br>タンパク(g)<br>脂質(g) | お も な ざ い り ょ う             |                   |                                   |                                 |                                       |                           |
|-------|-------------------------|---|--------------------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
|       | 主食                      | 主菜・副菜                                     |                                | 血やにくになる                     | 体の調子をととのえる        |                                   | 力や熱のもとになる                       |                                       |                           |
| 1(火)  | あげパン<br>(ココア)           | じゃがいものそぼろに<br>ゆでやさい                       | 629<br>22.5<br>21.5            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく              | ココア               | グリーンピース<br>ほうれんそう                 | にんじん<br>キャベツ                    | パン<br>さとう                             | あぶら<br>じゃがいも              |
| 2(水)  | ★こどものひメニュー<br>むぎいりごはん   | あげかつおのみそがらめ<br>わかたけじる かしわもち               | 676<br>26.8<br>15.5            | ぎゅうにゅう<br>みそ                | かつお<br>わかめ        | しょうが<br>ピーマン<br>にんじん              | たまねぎ<br>たけのこ<br>さやえんどう          | こめ<br>でんぷん<br>さとう                     | むぎ<br>あぶら<br>かしわもち        |
| 7(月)  | むぎいりごはん                 | シューマイ<br>ごまあえ いりどうふ                       | 699<br>29.5<br>21.7            | ぎゅうにゅう<br>どうふ               | にくしゅうまい<br>ぶたにく   | ほうれんそう<br>にんじん<br>たまねぎ            | キャベツ<br>しいたけ<br>グリーンピース         | こめ<br>ごま<br>あぶら                       | むぎ<br>さとう                 |
| 8(火)  | ★そうりつきねんびメニュー<br>アップルパン | とりにくとやさいのケチャップあえ<br>かぶのやさいスープ(おいわいなるといり)  | 668<br>28.6<br>20.4            | ぎゅうにゅう<br>とりにく              | ベーコン              | たまねぎ<br>キャベツ<br>かぶ<br>りんご         | にんじん<br>もやし<br>セロリ              | パン<br>でんぷん                            | あぶら<br>さとう                |
| 9(水)  | むぎいりごはん                 | ひきにくとまめのカレー<br>ゆでやさい                      | 663<br>23.3<br>19.6            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく              | ぎゅうにく<br>レンズまめ    | ニンニク<br>トマト<br>キャベツ               | たまねぎ<br>にんじん<br>もやし             | こめ<br>あぶら                             | むぎ                        |
| 10(木) | わかめごはん                  | さわらのみそやき くるみあえ<br>とうふいりすまじる               | 579<br>27.1<br>16              | ぎゅうにゅう<br>さわら<br>くるみ<br>どうふ | わかめ<br>みそ<br>はんぺん | こまつな<br>にんじん                      | もやし<br>ほうれんそう                   | こめ<br>さとう                             | むぎ                        |
| 11(金) | むぎいりごはん                 | とりにくのつけこみやき<br>いそべあえ みそしる                 | 603<br>30<br>14.1              | ぎゅうにゅう<br>のり<br>あぶらあげ       | とりにく<br>わかめ<br>みそ | ねぎ<br>ほうれんそう                      | にんじん<br>キャベツ                    | こめ<br>ごま<br>あぶら                       | むぎ<br>さとう<br>じゃがいも        |
| 14(月) | むぎいりごはん                 | ぶたにくのしょうがやき<br>ゆでやさい みそしる                 | 620<br>28.6<br>15.3            | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>みそ         | ぶたにく<br>あぶらあげ     | たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし               | しょうが<br>にんじん<br>ホールコーン          | こめ<br>じゃがいも                           | むぎ                        |
| 15(火) | コッペパン                   | セルフホットドッグ ポイルキャベツ<br>コーンチャウダー りんご         | 644<br>22.6<br>27.7            | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう             | ソーセージ<br>ベーコン     | キャベツ<br>たまねぎ<br>パセリ               | にんじん<br>ホールコーン<br>りんご           | パン<br>じゃがいも<br>こむぎこ                   | さとう<br>マーガリン              |
| 16(水) | むぎいりごはん                 | あじのアーモンドフライ<br>はるさめサラダ みそしる               | 676<br>28.3<br>20.6            | ぎゅうにゅう<br>たまご<br>わかめ        | あじ<br>どうふ<br>みそ   | にんじん<br>キャベツ                      | にら<br>ねぎ                        | こめ<br>こむぎこ<br>パンこ<br>はるさめ             | むぎ<br>アーモンド<br>あぶら<br>ごま  |
| 17(木) | むぎいりごはん                 | セルフちゅうかどん<br>とうふのスープ アセロラゼリー              | 624<br>25.2<br>15.7            | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ<br>わかめ       | ぶたにく<br>イカ<br>どうふ | しょうが<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>たけのこ      | キャベツ<br>にんじん<br>ピーマン<br>グリーンピース | こめ<br>あぶら<br>でんぷん<br>ごまあぶら<br>アセロラゼリー | むぎ<br>さとう<br>ごまあぶら        |
| 18(金) | むぎいりごはん                 | ユーリンチー パンサンスウ<br>チンゲンサイとたまごのスープ           | 606<br>28.2<br>16.2            | ぎゅうにゅう<br>たまご               | とりにく              | しょうが<br>ねぎ<br>にんじん<br>チンゲンサイ      | ニンニク<br>キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ     | こめ<br>こむぎこ<br>あぶら<br>ごまあぶら            | むぎ<br>でんぷん<br>さとう<br>はるさめ |
| 21(月) | むぎいりごはん                 | とりにくのからあげ<br>からしあえ まろやかみそしる               | 620<br>29.8<br>17.5            | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>とうにゅう    | とりにく<br>みそ        | しょうが<br>にんじん<br>だいこん<br>ねぎ        | ほうれんそう<br>キャベツ<br>ごぼう           | こめ<br>でんぷん<br>こんにやく                   | むぎ<br>あぶら                 |
| 22(火) | こめこパン                   | マカロニとアスパラのクリームに<br>ゆでやさい ピーチコンポート         | 607<br>25.3<br>25.2            | ぎゅうにゅう<br>とりにく              | えび<br>とうにゅう       | たまねぎ<br>アスパラ<br>ほうれんそう<br>マッシュルーム | にんじん<br>コーン<br>キャベツ<br>もも       | こめこパン<br>あぶら<br>マーガリン                 | マカロニ<br>こむぎこ<br>アーモンド     |
| 23(水) | むぎいりごはん                 | セルフぎゅうどん<br>あつやきたまご ナムル                   | 660<br>24.2<br>20.8            | ぎゅうにゅう<br>たまごやき             | ぎゅうにく             | たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ              | ねぎ<br>グリーンピース<br>もやし            | こめ<br>しらたき<br>さとう<br>ごま               | むぎ<br>あぶら<br>ごまあぶら        |
| 24(木) | むぎいりごはん                 | やきざかな(さば) ゆでやさい<br>ぶたにくとときりぼしだいこんのいため     | 621<br>25.8<br>19.3            | ぎゅうにゅう<br>わかめ               | さば<br>ぶたにく        | キャベツ<br>ニンニク<br>だいこん              | コーン<br>にんじん<br>いんげん             | こめ<br>ごまあぶら<br>さとう                    | むぎ<br>あぶら<br>ごま           |
| 25(金) | なめし                     | とりにくとだいずのみそいため<br>おひたし                    | 636<br>25.3<br>20.6            | ぎゅうにゅう<br>だいず               | とりにく<br>みそ        | たけのこ<br>にんじん<br>もやし<br>キャベツ       | しいたけ<br>いんげん<br>こまつな            | こめ<br>でんぷん<br>さとう                     | むぎ<br>あぶら                 |
| 28(月) | うどんのかいのふりかえきゅうじつ        |   |                                |                             |                   |                                   |                                 |                                       |                           |
| 29(火) | コッペパン<br>(みかんジャム)       | しろみざかなのパーベキューソースかけ<br>こふきいも(のりふうみ) たまごスープ | 634<br>29.3<br>18.9            | ぎゅうにゅう<br>たまご               | たら                | ねぎ<br>ニンニク<br>パセリ<br>コーン          | しょうが<br>りんご<br>のり<br>たまねぎ       | パン<br>でんぷん<br>じゃがいも                   | みかんジャム<br>あぶら             |
| 30(水) | むぎいりごはん                 | ぶたにくのさんみやき おひたし<br>なまあげとやさいのにつけ           | 641<br>29.5<br>18.6            | ぎゅうにゅう<br>なまあげ              | ぶたにく              | ねぎ<br>はくさい<br>たまねぎ<br>グリーンピース     | こまつな<br>にんじん<br>しいたけ<br>たけのこ    | こめ<br>ごま<br>あぶら                       | むぎ<br>さとう<br>でんぷん         |
| 31(木) | むぎいりごはん                 | ハンバーグ わふうきのソース<br>ポイルキャベツ けんちんじる          | 653<br>24.4<br>19.4            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく              | とりにく<br>どうふ       | だいこん<br>えのきたけ<br>しそ<br>にんじん       | ほんしめじ<br>まいたけ<br>キャベツ<br>ごぼう    | こめ<br>さとう<br>こんにやく                    | むぎ<br>あぶら<br>さといも         |

給食実施回数 20回【米飯回数 15回 / パン回数 4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(火)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!  
おめでとうございます!  
5月8日(火)は「創立記念日のお祝いメニュー」にします。今年は8日がパンの日なので、スープの中にお祝いのなるが入ります。田原小の145歳をみんなでお祝いしましょう!

