



令和5年度

5月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

日付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	おもなざいりょう 太字は、豊郷地域産を使用予定・牛乳は 栃木県産		
			おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる
1 (月)	むぎごはん ポークカレー ゆでやさいサラダ こさかな	639 21.4 17.5 1.9	こめ ごま おおむぎ あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく チーズ かたくちいわし	しょうが にんにく トマト たまねぎ キャベツ にんじん もやし えだまめ こまつな
2 (火)	こどもの日 こんだて ココアあげパン じゃがいものそぼろに はるさめサラダ こどものひゼリー	682 22.6 22.3 2.0	パン じゃがいも あぶら ごま さとう はるさめ ココア	牛乳 ぶたにく とうにゅう	にんじん えだまめ キャベツ にら
8 (月)	むぎごはん ぶたにくのワインやき おひたし みそしる	631 28.3 18.0 1.7	こめ じゃがいも おおむぎ さとう あぶら	牛乳 ぶたにく わかめ みそ	しょうが にんじん パセリ たまねぎ こまつな キャベツ もやし
9 (火)	こめこパン マカロニとアスパラのクリームに ゆでやさいサラダ ピーチコンポート	637 25.1 21.2 1.8	こめこパン あぶら マカロニ さとう こむぎこ ベーコン 乳なしマーガリン	牛乳 こなチーズ えび ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん アスパラガス マッシュルーム もも
10 (水)	さけごはん とりにくとだいたのみそいため さっぱりあえ	653 26.5 21.6 1.2	こめ さとう ごま でんぶん あぶら	牛乳 みそ さけ のり とりにく だいた	ほししいたけ こまつな にんじん キャベツ たけのこ いんげん
11 (木)	むぎごはん しろみざかなのピリからやき あさづけ さつきしる	578 28.9 11.4 2.2	こめ おおむぎ さとう ごま	牛乳 メルルーサ とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ りんご ごぼう にんじん キャベツ たけのこ きゅうり きぬさや
12 (金)	やきそば ちんげんさいととうふのかきたまスープ かぼちゃマフィン アセロラゼリー	659 24.5 25.0 2.5	ちゅうかめん あぶら さとう こめこ	牛乳 わかめ ぶたにく たまご いか とうふ のり	キャベツ ほししいたけ たまねぎ かぼちゃ にんじん アセロラ ちんげんさい
15 (月)	むぎごはん じゃこカツ おひたし いなかじる	645 19.1 17.3 1.6	こめ あぶら おおむぎ ごま こむぎこ じゃがいも パンこ	牛乳 とうふ たら みそ いわし とりにく	こまつな ごぼう キャベツ こんにゃく にんじん かんぴょう
16 (火)	ナン チリコンカン ゆでやさいサラダ ヨーグルト	668 28.0 20.8 2.5	ナン あぶら じゃがいも ごま	牛乳 ぶたにく だいた ヨーグルト	たまねぎ フロッコリー にんじん トマト マッシュルーム えだまめ
17 (水)	たけのこごはん さわらのねぎみそやき ごまあえ	717 28.5 16.0 1.3	こめ さとう ごま	牛乳 みそ とりにく あぶらあげ さわら	たけのこ にんじん えだまめ ねぎ
18 (木)	むぎごはん ハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー やさいスープ	622 23.1 19.3 1.6	こめ でんぶん おおむぎ さとう 乳なしマーガリン	牛乳 とりにく ぶたにく 卵乳なしソーセージ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし コーン こまつな にんじん
19 (金)	わかめごはん とりにくのからあげ からしあえ いりとうふ	762 31.6 28.8 2.3	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	牛乳 わかめ とりにく とうふ ぶたにく	しょうが キャベツ もやし ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな えだまめ
22 (月)	むぎごはん さばのぶんかほし しおこんぶあえ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	630 27.3 18.6 1.8	こめ ごま おおむぎ あぶら さとう	牛乳 さば こんぶ ぶたにく	キャベツ いんげん きゅうり にんにく にんじん きりほしだいこん
23 (火)	ツナトースト ミートボールとやさいのケチャップに キャベツのスープ	731 29.2 28.9 2.5	パン さとう 乳なしマーガリン 卵なしマヨネーズ じゃがいも あぶら	牛乳 ベーコン ツナ とりにく ぶたにく	たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ パセリ にんじん
24 (水)	宮っ子ランチ むぎごはん ぶたにくとみややさいいため ごますあえ はるやさいみそしる ミルクプリン	641 26.8 14.8 1.6	こめ さとう おおむぎ ごま あぶら じゃがいも でんぶん	牛乳 ぶたにく みそ	トマト かんぴょう コーン アスパラガス にんじん たまねぎ キャベツ にんにく にら いちご
25 (木)	ごもくおこわ さんまのみぞれに もやしとにらのおひたし けんちんじる	602 23.5 19.9 2.3	もちごめ(学校米) こめ あぶら ごま さといも	牛乳 さんま とうふ	ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく ほししいたけ だいこん こまつな こんにゃく もやし にら
26 (金)	むぎごはん いかのてんぷら アーモンドあえ みそしる	602 20.7 17.7 1.5	こめ アーモンド おおむぎ さとう こむぎこ あぶら	牛乳 みそ いか とうふ わかめ	こまつな キャベツ もやし たまねぎ
29 (月)	むぎごはん ちゅうかどん とうふいりわかめスープ セノビーゼリー	618 23.1 14.4 1.5	こめ ごま おおむぎ さとう あぶら でんぶん	牛乳 うすらたまご ぶたにく とうふ えび わかめ いか	しょうが にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ ピーマン ほししいたけ レモン
30 (火)	パン いちごジャム だいたのクリームシチュー きりほしだいこんのサラダ	667 26.9 21.8 2.1	パン いちごジャム こむぎこ じゃがいも 乳なしマーガリン ごま あぶら	牛乳 だいた とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ きりほしだいこん
31 (水)	むぎごはん とりにくのつけこみやき いそべあえ みそしる	656 22.5 20.3 1.7	こめ じゃがいも おおむぎ さとう ごま	牛乳 のり とりにく あぶらあげ みそ	ねぎ こまつな にんじん ほうれんそう キャベツ
平均値		エネルギー 652kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.8g 塩分 1.9g			

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal, たんぱく質 21.1~32.5g, 脂質 14.4~21.6g, 塩分 2g未満

◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ 3月13日に、給食食材(にんじん)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は、放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに定量下限値未満でしたので、お知らせいたします。

◎ 2日(金) こどもの日(こどもの日ゼリー)

◎ 24日(水) 宮っ子ランチ(豚肉と宮野菜炒め・ごま酢あえ・春野菜みそ汁・ミルクプリンいちごソース)

◎ 旬のたけのこを使った料理です(11日(水)五月汁 17日(水)たけのこごはん)

◎ 旬のアスパラガスを使った料理です(9日(火)マカロニとアスパラのクリーム煮 24日(水)宮野菜炒め)