



# 給食予定献立表



宇都宮市立五代小学校



日付	こんだてめい ※材料・その他の都合により、献立内容が変更になる場合があります	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			血やにくになる(あか) 	体の調子をととのえる(みどり) 	力や熱のもとになる(きいろ) 
1(金)	※ ひなまつりこんだて ※ ごもくちらしずし(むぎいりごはん) ぎゅうにゅう しろみざかなのみそやき とうふいりすましじる さくらもち	742 27.0 20.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たら みそ とうふ かつおぶし はんぺん かんてん	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ こまつな たまねぎ	こめ むぎ こんにゃく さとう サラダあぶら あずき もちごめ
4(月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ こまつなとキャベツのおひたし とんじる	676 30.8 20.9	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	しょうが にんにく こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら こんにゃく さといも
5(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ブルコギふういためもの かきたまじる かんこくのり	642 28.5 19.4	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご のり	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし こまつな しいたけ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら でんぶん
6(水)	セルフフィッシュサンド(パン・しろみざかなフライ) ぎゅうにゅう ボイルキャベツ ソース はくさいスープ とうにゅうプリンタルト	688 26.0 26.3	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく とうにゅう	キャベツ はくさい にんじん しいたけ こまつな たけのこ	パン パンこ こむぎこ でんぶん サラダあぶら はるさめ ごまあぶら さとう こめこ
7(木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ようふうたまごスープ ゆでやさい(イタリアンドレッシング)	674 24.1 22.4	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン たまご	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし セロリー	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん ドレッシング
8(金)	セルフえびいかかきあげどん(むぎいりごはん・たれ) ぎゅうにゅう しろこんぶあえ わかめととうふのみそじる	661 21.9 22.7	ぎゅうにゅう えび いか かつおぶし こんぶ みそ とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん しゅんぎく ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら さとう でんぶん
11(月)	おやこどん(むぎいりごはん) ぎゅうにゅう まるやかみそじる ぼんかん	597 27.8 15.3	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ みそ とうにゅう かつおぶし	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう こんにゃく
12(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ほうれんそうとキャベツのごまあえ あげざかなとだいこんのもの	675 28.1 19.9	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし モロ のり	ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん えだまめ	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごま でんぶん こんにゃく
13(水)	こめこパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー ゆでやさい(しょうゆドレッシング) いちごゼリー	725 29.7 27.5	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー いちご	パン サラダあぶら じゃがいも ドミグラスソース さとう バター こむぎこ
14(木)	※ そつぎょうおいわいこんだて ※ たきおこわ(せきはん) ぎゅうにゅう ヒレカツ(ソース) いそべあえ おいわいすましじる おいわいケーキ	700 30.6 24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく のり なると なまあげ かつおぶし たまご	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ねぎ こまつな いちご	こめ もちごめ ささげ ごま こむぎこ パンこ サラダあぶら さとう
15(金)	● うつのみや トマトこんだて ● コーンピラフ(むぎいりごはん) ぎゅうにゅう とりにくのトマトソース きのこのミルクスープ アセロラゼリー	642 30.2 20.3	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ベーコン	とうもろこし えだまめ パセリ トマト たまねぎ にんにく エリンギ ぶなしめじ えのきたけ にんじん アセロラ	こめ むぎ バター さとう
18(月)	むぎいりごはん チキンカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい(ちゅうかドレッシング) いちごヨーグルト	705 22.6 19.4	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース セロリー キャベツ とうもろこし いちご	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも カレールウ ごまあぶら
19(火)					
21(木)	セルフぶたどん(むぎいりごはん) ぎゅうにゅう えびしゅうまい キャベツのナムル	636 23.0 17.9	ぎゅうにゅう ぶたにく えび たら ほたて	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし えだまめ	こめ むぎ サラダあぶら しらたき さとう パンこ でんぶん こむぎこ ごまあぶら ごま
22(金)	ジャンバラヤ(むぎいりごはん) ぎゅうにゅう ジャックチキン ポテトのスープ とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)	669 27.7 23.1	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ベーコン とうにゅう	にんにく セロリー たまねぎ トマト ピーマン にんじん とうもろこし パセリ いちご	こめ むぎ サラダあぶら オリーブオイル じゃがいも さとう でんぶん

## 3がつのきゅうしょくもくひょう

きゅうしょくのはんせいをしましょう。

### ★学校給食摂取基準★

【小学校中学年一人一食あたり】

・エネルギー:650Kcal ・たんぱく質:21~33g ・脂質:14~21g ・食塩 2.0g以下

【五代小平均(中学年)】

・エネルギー:673Kcal ・たんぱく質:27.0g ・脂質:21.4g ・塩分 2.2g

### ★1日(金) ひなまつり献立★

ひなまつりは、桃の節句ともいい、女の子のすこやかな成長を願う行事です。給食では、五目ちらしずし、デザートにさくらもちを提供します。

### ★14日(木) 卒業祝い献立★

6年生の卒業をお祝いして、卒業祝い献立を実施します。

### ★15日(金) うつのみやトマト献立★

宇都宮市は、トマトの作付面積が県内第一位です。そのため、学校給食における地産地消の取り組みとして、昨年11月から宇都宮市産のトマトを使った給食を提供しています。今月は、「鶏肉のトマトソース」を提供します。

●今月のほうれんそうは、茂原町の「鈴甲農園」さんに納めていただきます。



本校では、宇都宮市が実施する「令和5年度学校給食等支援事業」を活用し、学校給食の栄養バランスや量を確保しています。