



よていこんだてひょう



宇都宮市立平石中央小学校

日	曜日	献立名			主な材料			栄養素			
		主食	牛乳	副食	熱や力になる きいろ	血や肉になる あか	体の調子を整える みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	月	ごはん	○	～みやっこランチ(はる)～ ぶたにくとみややさいのため ごまずあえ はるやさいみそしる ミルクプリンいちごソースがけ	こめ むぎ さとう サラダあぶ ら すりごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	アスパラガス トマト たまねぎ しょう が かんびょう にんじん きゃべつ とうもろこし	637	27.4	14.3	1.8
2	火	ごもくちらし	○	～こどものひメニュー～ とりにくのごみやき ごまあえ こどものひゼリー	こめ むぎ こんにやく さとう サラダあぶら すりごま こどものひゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きんしたまご	しいたけ にんじん かんびょう ごぼ う しょうが ほうれんそう きゃべつ もやし	742	26.4	25.2	2
8	月	ナン	○	キーマカレー ゆでやさい てづくりドレッシング	ナン はるさめ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく バター ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが セロリ トマト きゃべつ もやし	570	23.6	21.3	1.9
9	火	給食室工事開始									
10	水			5月9日～26日の期間は、給食室改修工事のため、お弁当・水筒の用意をお願いします。							
11	木										
12	金										
15	月			お弁当を持ってくる時の注意点！！！！！！							
16	火			①食中毒に注意しよう！ お弁当箱に温かいままおかずを入れた時や、気温や湿度が高い時は食中毒菌が増殖しやすい温度になります。 食中毒予防のために、保冷剤を持っている人は持ってきましょう。 保冷剤を持っていない人は、デザートとして凍らせたゼリーなどで保冷材の代わりにしましょう。							
17	水										
18	木			②自分の食べられる量を持ってきましょう！ 食べ残しは学校では捨てられません。 みなさんは毎日給食を残さずきれいに食べていますね？ お弁当はみなさんのためにお家の方が一生懸命作ってくれるものです。 感謝の気持ちを伝えるためにも、自分が食べられる量を持参し、残さずきれいに食べましょう！							
19	金										
22	月			③お茶を持参しましょう！ 給食室工事のため、牛乳ができません。 お茶を持参し、水分補給をしましょう。 毎日水分補給のためにお茶を持ってきている人はいつも通りの水筒の中身を持ってきましょう！							
23	火			 お茶 麦茶など							
24	水			④お弁当箱お弁当袋に名前を書きましょう！ お弁当は食堂で各学年ごとに保管します。 同じ模様のお弁当箱や、お弁当袋を持っている人がいるかもしれません。 必ず自分のお弁当と分かるように名前を書いておきましょう。							
25	木										
26	金	給食室工事終了									
29	月	ごはん	○	セルフとりそぼろどん えのきのスープ オレンジゼリー	こめ むぎ さとう オレンジ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ほうれんそう	630	29.6	16	1.9
30	火	ごはん	○	ぶたキム子いため トックスープ	こめ むぎ トック サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんじん にら きゃべつ しいたけ チンゲンサイ ねぎ	615	24.7	15.3	2.2
31	水	ごはん	○	モロのみそマヨネーズやき ゆでやさい なまあげとぶたにくのトウバンジャ ンいため	こめ むぎ さらだあぶら マヨネーズ(たまごふしょう) はるさめ でんぶんこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう モロ なまあげ ぶた にく	にんじん レモン パセリ きゃべつ もやし しょうが ねぎ	640	29.6	17.6	2.5

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26g 脂質18.10g 食塩相当量2.0g

★都合により献立が変更になることがあります。

★太字は地産の食材です。

給食実施回数	6回
米飯実施給食	5回
米粉パン使用回数	0回
県産小麦使用回数	0回
地域学校園共通献立回数	2回