

令和3年度



給食予定献立表

宇都宮市立平石北小学校

日付	こ ん だ て め い ※ぎゅうにゅう は まいにち つきます	加り-(kcal) タンパク(g) しじつ(g)	お も な ざ い り ょ う						
			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		
3 (月)	け ん ぼ う き ね ん び								
4 (火)	み ど り の ひ								
5 (水)	こ ど も の ひ								
6 (木)	こどもの日こんだて こもくごはん さわらのねぎみそやき こまあえ かしわもち		749 28.7 18.6	あぶらあげ 牛乳 みそ	とり肉 さわら	ほうれんそう もやし たけのこ かんぴょう	キャベツ にんじん しいたけ ごぼう	こめ ごま かしわもち サラダ油	むぎ さとう こんにゃく
7 (金)	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		567 25 12.8	牛乳 わかめ 花かつお	ぶた肉 みそ	たまねぎ キャベツ もやし	しょうが にんじん とうもろこし	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
10 (月)	むぎいりごはん ひきにくとまめのカレー ゆでやさい ミニフィッシュ		657 25.4 19.6	牛乳 小魚	とり肉 レンズまめ	たまねぎ えだまめ キャベツ こまつな	トマト にんじん もやし	むぎ 純正ごま油 こめ	サラダ油
11 (火)	むぎいりごはん アジフライ はるさめサラダ みそしる		652 24.4 21.4	牛乳 あぶらあげ 花かつお	あじ みそ	にんじん キャベツ こまつな	にら だいこん	こめ サラダ油 ごま	むぎ はるさめ 純ごま油
12 (水)	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 プリン ブルーベリージャム		665 25.4 23.3	牛乳 チーズ	ベーコン	たまねぎ アスパラ ほうれんそう とうもろこし ブルーベリー	にんじん マッシュルーム キャベツ	米粉パン マカロニ 小麦粉 プリン	ジャム サラダ油 マーガリン
13 (木)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん ちゅうかスープ オレンジ		578 24.1 14.7	ぶた肉 牛乳 うすら卵	紫いか わかめ	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 こまつな	こめ サラダ油 片栗粉	むぎ さとう 純ごま油
14 (金)	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 さげばっば		625 23.2 19.9	牛乳 のり わかめ みそ	とり肉 とうふ 花かつお さけ	ねぎ キャベツ	ほうれんそう たまねぎ	こめ ごま	むぎ さとう
17 (月)	むぎいりごはん ハンバーグ (わふうきのソース) けんちんじる アセロラゼリー		631 21.6 16.2	牛乳 花かつお	ハンバーグ	だいこん にんじん こまつな アセロラ	えのきだけ ごぼう ぶなしめじ	こめ さとう さといも	むぎ サラダ油
18 (火)	むぎいりごはん セルフぶたどん あつやきたまご ナムル		662 25.2 21.3	牛乳 にわとり卵	ぶた肉	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 サラダ油 純正ごま油
19 (水)	ココアあげパン ブロッコリーサラダ ポトフ はちみつレモンゼリー		651 23.2 21.7	ココア ぶた肉	牛乳	にんじん キャベツ レモン	たまねぎ ブロッコリー	パン さとう じゃがいも	サラダ油 グラニュー糖 ゼリー
20 (木)	なめし シロイトタラのきしゅうづけ からしあえ まろやかみそしる		543 26.6 12.3	牛乳 あぶらあげ 豆乳	シロイトタラ みそ 花かつお	しょうが こまつな キャベツ ねぎ	ねりうめ にんじん だいこん	こめ こんにゃく	むぎ
21 (金)	むぎいりごはん すぶた わかめスープ		641 23.6 18.4	牛乳 ミートボール	ぶた肉 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 片栗粉 さとう ごま	むぎ サラダ油 はるさめ
24 (月)	むぎいりごはん ユーリンチー ゆかりあえ ちんげんさいとたまごのスープ		655 24.3 23.8	牛乳 にわとり卵	とり肉	しょうが ねぎ もやし ゆかり	にんにく キャベツ にんじん チンゲン菜	こめ 小麦粉 サラダ油 純正ごま油	むぎ 片栗粉 さとう
25 (火)	むぎいりごはん チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト		685 20.8 19.7	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	チーズ 海草サラダ	にんじん にんにく とうもろこし	たまねぎ キャベツ	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ じゃがいも
26 (水)	コッペパン ごもくやきそば やさいスープ		614 21.1 20.2	牛乳	ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ	もやし のり こまつな	パン 焼そばめん	サラダ油
27 (木)	みやっこランチ むぎいりごはん ぶたにくとみややさしいため こますあえ はるやさしみそしる いちごミルクプリン		652 26.4 17.1	牛乳 花かつお	ぶた肉 みそ	アスパラ たまねぎ かんぴょう キャベツ とうもろこし	トマト にんにく にんじん とうもろこし	こめ サラダ油 ごま ミルクプリン	むぎ さとう じゃがいも
28 (金)	むぎいりごはん さばのぶなかほし ゆでやさい きりぼしだいこんのいために		621 25.9 18.7	牛乳 ぶた肉	さば	キャベツ こまつな だいこん	にんじん にんにく いんげん	こめ サラダ油 ごま	むぎ さとう
31 (月)	むぎいりごはん とりにくとだいのすのいためもの すましじ る		659 27.9 21.6	牛乳 大豆 花かつお	とり肉 みそ 木綿豆腐	しいたけ たけのこ キャベツ だいこん	にんじん いんげん こまつな	こめ 片栗粉 さとう	むぎ サラダ油

※ 献立は場合により変更することがあります。

給食回数18回、米飯給食15回、米粉パン1回、県産小麦使用0回

【5月の地産地消】
トマト きゅうり だいず アスパラガス

今月の給食目標：じょうずに後片付けをしよう

★ 4月の平均値

エネルギー639kcal たんぱく質24.5g 脂質18.9g 塩分2.0g

★ 小学生1人あたりの給食摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質19.6g 塩分2.0g