

# 5月 学校給食献立予定表

宇都宮市立今泉小学校

| 日付     | こ ん だ て め い           |    |                                                        | お も な ざ い り よ う           |                         |                 |                   |                      |                      | エネルギー<br>(kcal)            | たんぱく質(g)             | 脂質(g) | 塩分(g) | 学校行事等 |
|--------|-----------------------|----|--------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------|-------------------|----------------------|----------------------|----------------------------|----------------------|-------|-------|-------|
|        |                       |    |                                                        | 力や熱のもとになる                 |                         | 血やにくになる         |                   | 体の調子をととのえる           |                      |                            |                      |       |       |       |
| 1 (月)  | コッペパン                 | 牛乳 | ひきにくとまめのカレー<br>ゆでやさい(てづくり)<br>いそベポテト                   | パン<br>ごまあぶら               | あぶら<br>じゃがいも            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく  | ぎゅうにゅう<br>レンズまめ   | たまねぎ<br>にんじん         | トマト<br>キャベツ          | 726<br>26.9<br>28.5<br>2.9 |                      |       |       | B日課   |
| 2 (火)  | むぎいり<br>ごはん           | 牛乳 | セルフたけのごはん<br>さわらのねぎみそやき<br>ごまあえ こどものひデザート              | こめ<br>さとう<br>ゼリー          | むぎ<br>ごま                | ぎゅうにゅう<br>さわら   | とりにく<br>あぶらあげ     | たけのこ<br>えだまめ         | にんじん<br>ほうれんそう       | 644<br>27.3<br>18.7<br>1.6 | こどもの日<br>(5日)        |       |       |       |
| 8 (月)  | むぎいり<br>ごはん           | 牛乳 | ハンバーグわふうきのソース<br>みそけんちんじる                              | こめ<br>さとう<br>こんにゃく        | むぎ<br>あぶら<br>さといも       | ぎゅうにゅう<br>とつふ   | ハンバーグ<br>みそ       | だいこん<br>まいたけ         | えのきたけ<br>しそ<br>ごぼう   | 626<br>24.2<br>18.2<br>2.1 |                      |       |       |       |
| 9 (火)  | むぎいり<br>ごはん           | 牛乳 | セルフちゅうかどん<br>たまごとわかめのスープ<br>とうにゅうアイス                   | こめ<br>あぶら<br>でんぶん         | むぎ<br>さとう<br>ごまあぶら      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく  | いか<br>わかめ<br>たまご  | しょうが<br>たまねぎ<br>たけのこ | キャベツ<br>にんじん<br>ピーマン | 688<br>27.2<br>17.9<br>2.3 | アイスクリーム<br>の日<br>B日課 |       |       |       |
| 10 (水) | むぎいり<br>ごはん           | 牛乳 | しろみぎかなのきしゅうづけ<br>ごまあえ<br>かむかむとんじる                      | こめ<br>ごま<br>こんにゃく         | むぎ<br>さとう<br>あぶら        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく  | メルル-サ<br>とうふ      | しょうが<br>ほうれんそう       | ねぎうめ<br>キャベツ         | 586<br>29.5<br>14.1<br>2.1 |                      |       |       |       |
| 11 (木) | むぎいり<br>ごはん           | 牛乳 | ぶたにくのワインやき<br>ゆでやさい(ゆずかつお)<br>みそしる                     | こめ<br>さとう<br>じゃがいも        | むぎ<br>ごま                | ぎゅうにゅう<br>わかめ   | ぶたにく<br>みそ        | しょうが<br>キャベツ         | パセリ<br>にんじん          | 598<br>27.2<br>13.5<br>2.4 |                      |       |       |       |
| 12 (金) | ミルクパン<br>マーマレード       | 牛乳 | とりにくとやさいの<br>ケチャップあえ<br>かぶりいりやさいスープ                    | パン<br>でんぶん<br>あぶら         | ジャム<br>さとう              | ぎゅうにゅう<br>とりにく  |                   | ピーマン<br>レモン          | にんじん<br>たまねぎ         | 631<br>29.8<br>20.4<br>2.2 |                      |       |       |       |
| 15 (月) | ナン                    | 牛乳 | チリコンカン<br>ゆでやさい(たまねぎ)<br>いちごヨーグルト                      | ナン<br>じゃがいも               | あぶら                     | ぎゅうにゅう<br>きゅうにく | だいず<br>ぶたにく       | たまねぎ<br>マッシュルーム      | にんじん<br>えだまめ         | 596<br>26<br>18.4<br>2.6   | ヨーグルトの日              |       |       |       |
| 16 (火) | むぎいり<br>ごはん           | 牛乳 | しゅうまい<br>アーモンドあえ<br>いりどうふ                              | こめ<br>アーモンド<br>あぶら        | むぎ<br>さとう               | ぎゅうにゅう<br>とうふ   | しゅうまい<br>ぶたにく     | ほうれんそう<br>キャベツ       | キャベツ<br>しいたけ         | 679<br>26.7<br>22.3<br>1.5 | B日課                  |       |       |       |
| 17 (水) | むぎいり<br>ごはん           | 牛乳 | さばのぶなかぼし<br>ゆでやさい(わふうごましょうゆ)<br>ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの    | こめ<br>ごま<br>あぶら           | むぎ<br>さとう               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく  | さば                | キャベツ<br>ごまつな         | にんじん<br>にんにく         | 618<br>25.9<br>18.6<br>1.9 |                      |       |       |       |
| 18 (木) | むぎいり<br>ごはん           | 牛乳 | とりにくのからあげ<br>からしあえ<br>みそしる                             | こめ<br>でんぶん<br>ごま          | むぎ<br>あぶら               | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ | とりにく<br>とうふ       | しょうが<br>にんじん         | もやし<br>ごまつな          | 641<br>29.7<br>19.7<br>2.1 |                      |       |       |       |
| 19 (金) | こめこパン<br>チョコクリーム      | 牛乳 | マカロニとアスパラのクリームに<br>ゆでやさい(フレンチ)                         | こめこパン<br>マカロニ<br>こむぎこ     | チョコクリーム<br>マーガリン<br>あぶら | ぎゅうにゅう<br>ベーコン  | むきえび<br>スキムミルク    | たまねぎ<br>アスパラ         | にんじん<br>マッシュルーム      | 626<br>25.1<br>24.8<br>2.2 |                      |       |       |       |
| 22 (月) | むぎいり<br>ごはん           | 牛乳 | セルフぎゅうどん<br>あつやきたまご<br>さつぱりあえ                          | こめ<br>しらたき<br>さとう         | むぎ<br>あぶら               | ぎゅうにゅう<br>たまご   | ぎゅうにゅう<br>のり      | たまねぎ<br>にんじん         | ねぎ<br>えだまめ           | 640<br>23.9<br>19.7<br>2.1 |                      |       |       |       |
| 23 (火) | むぎいり<br>ごはん           | 牛乳 | すぶた<br>わかめスープ<br>フルーツあん(にんふうプリン)                       | こめ<br>でんぶん<br>さとう         | むぎ<br>あぶら<br>はるさめ       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく  | ぶたにく<br>うずらたまご    | しょうが<br>にんじん         | たまねぎ<br>しいたけ         | 688<br>24.1<br>20.6<br>2.3 |                      |       |       |       |
| 24 (水) | むぎいり<br>ごはん<br>のりつくだに | 牛乳 | しろみぎかなのピリからやき<br>ゆでやさい(ごましょうゆ)<br>さつきじる                | こめ<br>さとう                 | むぎ<br>ごま                | ぎゅうにゅう<br>かつおぶし | メルル-サ<br>みそ       | しょうが<br>にんにく         | キャベツ<br>にんじん         | 536<br>25.1<br>9.8<br>2.4  | 1・2・3年遠足<br>給食なし     |       |       |       |
| 25 (木) | むぎいり<br>ごはん           | 牛乳 | ☆みやっちゃん☆<br>ぶたにくとみややさいいため<br>はるやさいみそしる<br>ごますあえ ミルクプリン | こめ<br>あぶら<br>ごま<br>ミルクプリン | むぎ<br>さとう<br>じゃがいも      | ぎゅうにゅう<br>かつおぶし | ぶたにく<br>みそ        | アスパラ<br>たまねぎ         | トマト<br>にんにく          | 649<br>28.2<br>15.9<br>1.9 |                      |       |       |       |
| 26 (金) | コッペパン                 | 牛乳 | セルフやきそばサンド<br>トックスープ<br>リンゴゼリー                         | パン<br>あぶら<br>ゼリー          | ちゅうかめん<br>トック           | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく  | ぶたにく<br>とりにく      | キャベツ<br>にんじん         | たまねぎ<br>のり           | 618<br>25.0<br>20.0<br>2.6 | 4・5年遠足<br>給食なし       |       |       |       |
| 29 (月) | むぎいり<br>ごはん           | 牛乳 | ポークカレー<br>こんにゃくサラダ(ちゅうかごま)<br>ごまなしミニフィッシュ              | こめ<br>あぶら<br>こんにゃく        | むぎ<br>じゃがいも             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく  | スキムミルク<br>かいそうサラダ | たまねぎ<br>グリーンピース      | にんじん<br>にんにく         | 624<br>28.5<br>19.6<br>2.3 | こんにゃく<br>の日          |       |       |       |
| 30 (火) | むぎいり<br>ごはん           | 牛乳 | メンチカツ<br>もやしとにらのごまあえ<br>こんさいみそしる                       | こめ<br>ごま<br>こんにゃく         | むぎ<br>さとう<br>あぶら        | ぎゅうにゅう<br>なまあげ  | メンチカツ<br>かつおぶし    | もやし<br>にんじん          | にら<br>だいこん           | 616<br>21.9<br>18.4<br>1.6 |                      |       |       |       |
| 31 (水) | むぎいり<br>ごはん<br>ふりかけ   | 牛乳 | とりにくとだいずのみそいため<br>おひたし                                 | こめ<br>でんぶん<br>あぶら         | むぎ<br>さとう               | ぎゅうにゅう<br>だいず   | とりにく<br>みそ        | にんじん<br>さやいんげん       | たけのこ<br>ごまつな         | 656<br>24.9<br>22.7<br>1.7 | 1・2年遠足<br>予備日        |       |       |       |

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準  
今泉小学校中学年一人一回あたりの摂取平均値

エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g(21.1～32.5g) 脂質 18.1g(14.4～21.7g) 食塩相当量 2.0g未満  
エネルギー 636kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.8g 食塩相当量 2.1g

※使用食材や献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

## 5月の給食目標

きょうりょく きゅうしよく じゅんび

みんなで協力して給食の準備をしよう



宮っ子ランチは、私たちの住む宇都宮の気候風土  
や先人によって培われた食文化への理解を深め、  
郷土への愛情を育むことを目的として考えられた、  
宇都宮市の全小中学校で提供される献立です。

