

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 (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			
2 (月)	パン いちごジャム	牛乳	ゆでやさい(あおじそ) マカロニのクリームに おちゃプリン	パン ペンネ こむぎこ おちゃプリン	ジャム あぶら マーガリン	きゅうにゅう えび ベーコン スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ アスパラ キャベツ マッシュルーム こまつな コーン	66.7 24.7 20.6 2.5	お茶の日 B日課	
6 (金)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフたけのごはん さわらのねぎみそやき ごまあえ かしわもち	こめ さとう かしわもち	むぎ ごま	きゅうにゅう とりにく さわら あぶらあげ	たけのご えだまめ キャベツ	73.9 28.0 19.4 1.6	こどもの日 (5日) B日課	
9 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフちゅうかどん たまごとわかめのスープ とうにゅうアイス	こめ あぶら でんぶん	むぎ さとう ごまあぶら	きゅうにゅう いか ぶたにく わかめ たまご なたと とうにゅうアイス	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ グリンピース	68.8 27.3 17.9 2.3	アイスクリーム の日	
10 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくのワインやき ゆでやさい(ゆずかつお) みそしる	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま	きゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	しょうが パセリ キャベツ にんじん もやし かんぴょう コーン たまねぎ	62.2 24.1 18.1 2.2		
11 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	じゃこカツ ゆでやさい(わふう) ぶたにくときりほしだいこんの いためもの	こめ あぶら ごま	むぎ さとう	きゅうにゅう じゃこカツ ぶたにく	キャベツ にんじん こまつな にんにく きりほしだいこん さやいんげん	63.2 19.6 18.6 1.6		
12 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	ひきにくとまめのカレー ゆでやさい(てづくり) ミニフィッシュ	こめ あぶら	むぎ ごまあぶら	きゅうにゅう きゅうにく ぶたにく レンズまめ だいふくまめ カタクチイワシ	たまねぎ トマト にんじん キャベツ もやし こまつな	65.2 24.5 19.4 2.1	B日課	
13 (金)	パン マーマレード	牛乳	とりにくとやさいの ケチャップあえ かぶいりやさいスープ	パン でんぶん あぶら	ジャム さとう	きゅうにゅう とりにく	ピーマン にんじん レモン たまねぎ キャベツ もやし かぶ かぶのは セロリ	59.9 28.7 19.2 2.3		
16 (月)	ナン	牛乳	チリコンカン ゆでやさい(たまねぎ) いちごヨーグルト	ナン じゃがいも	あぶら	きゅうにゅう だいず きゅうにく ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト ブロッコリー	59.5 27.8 20.2 2.4	ヨーグルトの日 (15日)	
17 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	メンチカツ もやしとにらのごまあえ こんさいみそしる	こめ ごま こんにゃく	むぎ さとう あぶら	きゅうにゅう メンチカツ なまあげ かつおぶし みそ	もやし にら にんじん だいこん ごぼう こまつな	62.0 22.5 19.0 1.6	B日課	
18 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフぎゅうどん あつやきたまご さっぱりあえ	こめ しらたき さとう	むぎ あぶら	きゅうにゅう きゅうにく たまご のり	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ	62.8 24.4 18.2 2.3		
19 (木)	むぎいり ごはん のりつくだに	牛乳	しろみざかなのピリからやき ゆでやさい(ごましょうゆ) さつきじる	こめ さとう	むぎ ごま	きゅうにゅう メルル-サ かつおぶし みそ のり	しょうが にんにく ねぎ りんご キャベツ にんじん アスパラ ごぼう たけのこ きぬさや	54.6 25.5 11.3 2.3		
20 (金)	こめこパン チョコクリーム	牛乳	だいずのクリームシチュー ゆでやさい(フレンチ)	こめこパン じゃがいも こむぎこ	チョコクリーム マーガリン あぶら	きゅうにゅう だいず とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ もやし コーン	60.5 27.8 21.1 1.7		
23 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	あじのいちやほし もやしのソテー とんじる シークワ-サーゼリー	こめ あぶら こんにゃく	むぎ ごまあぶら ゼリー	きゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ くきわかめ みそ かつおぶし	もやし にら にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ しょうが	63.7 28.8 17.6 2.3	3年遠足 給食なし	
24 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	むぎ でんぶん ごま はるさめ	きゅうにゅう とりにく ハム たまご	にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん たけのこ きくらげ	67.9 25.8 25.5 2.2		
25 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	しゅうまい からしあえ いりどうふ	こめ ごま あぶら	むぎ さとう	きゅうにゅう しゅうまい とうふ ぶたにく	もやし にんじん こまつな キャベツ しいたけ たまねぎ えだまめ	64.3 26.9 19.2 1.7	1・2年遠足 給食なし	
26 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	☆みやっこランチ☆ ぶたにくとみややさしいため はるやさいみそしる ごますあえ ミルクプリン	こめ あぶら ごま ミルクプリン	むぎ さとう じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ	アスパラ トマト たまねぎ にんにく かんぴょう にんじん キャベツ コーン にら いちご	64.9 28.2 15.9 1.9		
27 (金)	バンズ パン	牛乳	セルフえびカツサンド ポイルキャベツ ハンガリアンシチュー	パン あぶら	じゃがいも	きゅうにゅう えびカツ ミートボール	キャベツ たまねぎ にんじん トマト グリンピース	61.8 25.0 20.0 2.6	4・5年遠足 給食なし	
30 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	さばのぶんかぼし おひたし だいこんとこんにゃくのいために	こめ ごま あぶら	むぎ こんにゃく さとう	きゅうにゅう さば かつおぶし とりにく	こまつな キャベツ にんじん だいこん きぬさや	62.4 28.5 19.6 2.3	こんにゃくの日 (29日)	
31 (火)	むぎいり ごはん ふりかけ	牛乳	とりにくとだいずのみそいため おひたし	こめ でんぶん あぶら	むぎ さとう	きゅうにゅう とりにく だいず みそ	しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	65.8 25.1 22.9 1.8		

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 637kcal たんぱく質 26.0g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.1g

5月の給食目標

きょうりょく

みんなで協力して

きゅうしょく じゅんび

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。

日本茶

お茶は平安時代に中国から伝わったとされ、古くから薬として用いられました。八十八夜につんだお茶が一番茶といい、不老長寿や無病息災の縁起物とされます。お茶の成分には、リラックス効果、虫歯や口臭予防、整腸作用をもつものがあり、がん予防や老化防止効果も期待されています。