

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						
1 (水)	ナン	牛乳	チリコンカン ゆでやさしい(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 きゅうにく ベーコン	だいす ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム トマト	にんじん えだまめ ブロッコリー	588 25.7 18.3 2.5				B日課
2 (木)	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 こどものひゼリー	こめ さとう ゼリー	むぎ ごま	きゅうにゅう さわら	とりにく あぶらあげ	たけのこ えだまめ キャベツ	にんじん ほうれんそう もやし	660 28.4 19.6 1.7	こどもの日 (5日)			
7 (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 なまあげ みそ	メンチカツ かつおぶし	もやし にんじん ごぼう	にら だいこん こまつな	639 21.2 21.7 1.9				B日課
8 (水)	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 ゆでやさしい(わふう) さつきじる	こめ さとう	むぎ ごま	きゅうにゅう かつおぶし のり	メルルル-サ みそ	しょうが りんご アスパラ	にんにく キャベツ にんじん ごぼう きぬさや	561 25.6 11.3 2.6				
9 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	しゅうまい ごますあえ いりどうふ	こめ しらたき ごま	むぎ さとう あぶら	きゅうにゅう とうふ	しゅうまい ぶたにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ	キャベツ しいたけ えだまめ	661 25.9 21.3 1.7				
10 (金)	ミルクパン マーメレード	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 レモン キャベツ かぶ	にんじん たまねぎ もやし セロリー	626 29.6 20.4 2.2				
13 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	とりにくのつけこみやき いそべあえ みそしる	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう	きゅうにゅう のり みそ	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ねぎ ほうれんそう キャベツ こまつな	にんじん キャベツ	643 22.3 19.8 2.2				
14 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ひきにくとまめのカレー ゆでやさしい(てづくり) ごまなしミニフィッシュ	こめ あぶら	むぎ ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく レンズまめ だいふくめ	きゅうにく レンズまめ カタクチウシ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	トマト キャベツ こまつな	726 26.9 28.5 2.9				B日課
15 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	あじのいちやほし もやしのソテー さつまじる	こめ あぶら さといも	むぎ ごまあぶら こんにゃく	きゅうにゅう とりにく かつおぶし	あじ とうふ みそ	もやし にんじん ねぎ	にら ごぼう だいこん	600 30.5 16.3 2.4				
16 (木)	コーン ピラフ	牛乳	とりにくのトマトソース ゆでやさしい(フレンチ) ポテトスープ	こめ マーガリン じゃがいも	むぎ さとう	きゅうにゅう とりにく	ウインナー ベーコン	とうもろこし パセリ トマト	えだまめ アスパラ	690 21 27.5 2.7	トマト給食①			
17 (金)	せわりパン	牛乳	セルフやきそばサンド にくだんごスープ フルーツあんじん	パン あぶら ゼリー	ちゅうかめん でんぶん	きゅうにゅう ぶたにく いか とりにく	ぶたにく あおのり たまご	キャベツ にんじん たけのこ	たまねぎ しょうが こまつな	677 30.4 20.5 3.1				
20 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフちゅうかどん たまごこわかめのスープ セノビーゼリー	こめ あぶら でんぶん ゼリー	むぎ さとう ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく たまご	いか わかめ なると	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 グリーンピース	632 26.4 15.1 2.2				
21 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	しろみざかなのきしゅうづけ ごまあえ かむかむとんじる	こめ しらたき こんにゃく	むぎ さとう あぶら	きゅうにゅう ぶたにく くきわかめ かつおぶし	メルルル-サ とうふ みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ねぎ だいこん ごぼう たけのこ	ねりうめ キャベツ	585 29.6 14.5 2.1				
22 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフきゅうどん 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 たまごやき のり		たまねぎ にんじん こまつな	ねぎ えだまめ キャベツ	639 23.8 19.7 2.1	1・2・3年満足 給食なし			
23 (木)	ごこく 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 こもぎ さとう ごま	でんぶん ごまあぶら はるさめ	きゅうにゅう とりにく ロースハム たまご		しょうが ねぎ こまつな キャベツ にんじん たけのこ	にんにく きくらげ もやし たけのこ	681 25.5 25.2 1.8				
24 (金)	こめこパン チョコクリーム	牛乳	マカロニとアスパラのクリームに ゆでやさしい(イタリアン) ピーチコンポート	こめこパン マカロニ こもぎこ	チョコクリーム あぶら マーガリン	きゅうにゅう ベーコン チーズ	むきえび スキムミルク	たまねぎ アスパラ キャベツ とうもろこし	にんじん マッシュルーム こまつな もも	629 24.9 23.2 2.1	4・5年満足 給食なし			
27 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	ハンバーグわふうきのごソース みそけんちんじる アセロラゼリー	こめ さとう こんにゃく	むぎ あぶら さといも	きゅうにゅう とうふ かつおぶし	ハンバーグ みそ	だいこん えのきたけ にんじん こまつな	ぶなしめじ まいたけ ごぼう	649 23.3 17.8 2.0				
28 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	☆みやつこランチ☆ ぶたにくとみややさいいため はるやさしみそしる 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	ぶたにく みそ	アスパラ たまねぎ かんぴょう キャベツ にら いちご	トマト にんにく にんじん コーン いちご	641 27.4 15.1 1.8	トマト給食②			
29 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	さばのぶんかほし からしあえ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	こめ ごま あぶら	むぎ さとう	きゅうにゅう ぶたにく	さば	もやし こまつな にんにく いんげん	にんじん キャベツ きりほしだいこん	605 25.9 17.8 1.9	1・2年満足 予備日			
30 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくのワインやき ゆでやさしい(わふうごましょう ゆ)	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま	きゅうにゅう わかめ かつおぶし	ぶたにく みそ	しょうが キャベツ もやし とうもろこし	パセリ にんじん かんぴょう たまねぎ	597 26.8 14.8 2.1	6年 修学旅行①			
31 (金)	パンズパン	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 にんじん グリーンピース	たまねぎ トマト	602 23.3 19.9 2.5	6年 修学旅行②			

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)
エネルギー 634kcal たんぱく質 25.9g

脂質 18.1g(14.4～21.7g) 食塩相当量 2.0g未満
脂質 19.4g 食塩相当量 2.2g

※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

きょうりよく 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。