



# 5月 こんだてよていひょう



宇都宮市立今泉小学校

日付	こんだてめい	学校行事	エネルギー (kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう					
				血やにくになる		力や熱のもとになる		体の調子をととのえる	
6 (木)	むぎいりごはん セルフたけのこ ぎゅうにゅう さわらのねぎみそやき ゆでやさい ゆずドレッシング かしわもち	こどもの日 献立	734 27.7 18.5 1.64	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ	とりにく わかめ	こめ さとう コーン	むぎ かしわもち	たけのこ グリーンピース	にんじん キャベツ
7 (金)	パン ギゅうにゅう ごもくやきそば トックスープ りんごゼリー		654 25.9 16.7 2.68	ぎゅうにゅう いか とりにく のり	ぶたにく えび なると	パン あぶら ゼリー	やきそばめん トック	キャベツ にんじん しいたけ	もやし ねぎ チンゲンサイ
10 (月)	むぎいりごはん ギゅうにゅう メンチカツ もやしとにらのごまあえ ごもくきんぴら	ごほうの日	661 22.0 20.6 2.16	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく さつまあげ	こめ ごま こんにゃく パンこ	むぎ さとう あぶら	もやし にんじん だいこん	にら ごほう たまねぎ
11 (火)	むぎなしごはん のりつくだに ギゅうにゅう ゆでやさい わふうドレッシング しろみざかなのピリからやき さつきじる		546 25.6 10.4 2.55	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	メルルーサ みそ	こめ ごま	さとう	しょうが ねぎ キャベツ さやえんどう アスパラ	りんご にんにく ごほう にんじん たけのこ
12 (水)	むぎいりごはん セルフぎゅうどん ぎゅうにゅう あつやきたまご ナムル	5年生 冒険活動教室	659 24.2 21.1 2.32	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにく	こめ しらたき さとう ごま	むぎ あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ	ねぎ えだまめ もやし
13 (木)	むぎいりごはん ギゅうにゅう とりにくのつけこみやき いそべあえ みそしる	5年生 冒険活動教室 B日課	657 23.1 21.1 2.23	ぎゅうにゅう みそ のり	とりにく かつおぶし あぶらあげ	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう	ねぎ ほうれんそう こまつな	にんじん キャベツ
14 (金)	ツナトースト ギゅうにゅう わんたんスープ フルーツヨーグルト		630 25.5 21.1 2.40	ぎゅうにゅう ぶたにく	まぐるツナ ヨーグルト	パン ワンタン ノンエッグマヨネーズ	マーガリン さとう	たまねぎ にんじん もやし みかん パイン	ピーマン キャベツ ねぎ もも
17 (月)	むぎいりごはん ギゅうにゅう いかのてんぷら だいこんおろし いなかじる	B日課	664 24.4 21.0 1.71	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	いか とうふ みそ	こめ じゃがいも あぶら	むぎ こんにゃく	だいこん にんじん こまつな	かんぴょう ごほう
18 (火)	むぎなしごはん セルフちゅうかどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ グレープフルーツ	B日課	557 22.1 12.7 1.66	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	いか わかめ	こめ さとう ごまあぶら	あぶら でんぶん	しょうが にんじん しいたけ ピーマン グリーンピース グレープフルーツ	キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ
19 (水)	むぎいりごはん ギゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき みそしる ゆでやさい バンバンジードレッシング	B日課	621 23.9 18.7 1.89	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	ぶたにく みそ	こめ じゃがいも	むぎ コーン	しょうが にんじん たまねぎ	キャベツ もやし
20 (木)	むぎいりごはん ギゅうにゅう さばのぶなかほし ゆでやさい わふうドレッシング ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	B日課	618 25.6 19.0 1.88	ぎゅうにゅう ぶたにく	さば	こめ あぶら ごま	むぎ さとう	キャベツ こまつな きりほしだいこん	にんじん にんにく いんげん
21 (金)	パン マーメイドジャム ギゅうにゅう とりにくとやさいのケチャップあえ かぶりやさいスープ びわゼリー	B日課	628 28.5 19.2 2.25	ぎゅうにゅう	とりにく	パン でんぶん あぶら	ジャム さとう ゼリー	ピーマン レモン キャベツ かぶ かぶのほ	にんじん たまねぎ もやし セロリ
24 (月)	なめし ギゅうにゅう たらのみしゅうづけ ごまあえ まろやかみそしる		554 26.8 12.7 2.45	ぎゅうにゅう とうにゅう シロイトタラ	みそ かつおぶし あぶらあげ	こめ ごま こんにゃく	むぎ さとう	あおな しょうが ほうれんそう もやし ねぎ だいこん ごほう	うめ キャベツ にんじん ごほう
25 (火)	こめこパン ギゅうにゅう ピーチコンポート マカロニとアスパラのクリームに ゆでやさい あおじそドレッシング		572 24.7 22.1 2.11	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	えび たっしふんにゅう	こめこパン あぶら マーガリン コーン	マカロニ こむぎこ アーモンド	たまねぎ アスパラ ほうれんそう もも	にんじん マッシュルーム キャベツ
26 (水)	むぎいりごはん ひきにくとまめのカレー ぎゅうにゅう むらさきもちっす ゆでやさい てづくりドレッシング		666 23.0 18.4 1.75	ぎゅうにゅう ぶたにく だいふくまめ	ぎゅうにく レンズまめ	こめ あぶら むらさきいも	むぎ ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし	トマト キャベツ こまつな
27 (木)	むぎなしごはん ギゅうにゅう とりにくのからあげ からしあえ みそしる		694 25.6 24.9 1.81	ぎゅうにゅう みそ	とりにく かつおぶし	こめ ごま あぶら	でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ	もやし こまつな たまねぎ
28 (金)	ナン ギゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい たまねぎドレッシング ガトーショコラ		609 24.6 21.8 2.37	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	だいず ぶたにく	ナン じゃがいも	あぶら ガトーショコラ	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
31 (月)	むぎいりごはん ギゅうにゅう あじのフライ はるさめサラダ みそしる するめ		669 27.6 20.5 2.17	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし するめ	あじ わかめ みそ	こめ パンこ ごま はるさめ	むぎ あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ	にら たまねぎ

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 633kcal たんぱく質 25.0g

脂質 18.1g(14.4~21.7g) 食塩相当量 2.0g未満  
脂質 18.9g 食塩相当量 2.11g

### ☆☆☆☆☆こんげつよてい☆☆☆☆☆

- ・6日 こどもの日献立
- ・12~13日 5年生冒険活動教室
- ・13日 B日課5時間
- ・17~21日 B日課5時間
- 17日, 19~21日は家庭確認です
- ・27日 学力・学習状況調査
- ・31日~ 歯と口の健康週間  
かみかみ献立(するめ)

(天候等により、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】 みんなで協力して 給食の準備をしよう



### こどもの日(かしわもち)

5月5日は男の子の健康と成長を願う日で、「端午の節句」ともいわれています。こいのぼりや五月人形を飾り、柏もちやちまきを食べて祝います。柏もちを包む柏の葉は、新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「家系が途切れないように」という願いが込められています。

