

朝ごはんを食べよう ~あさごはんのやくわり~

- ① ねむっていたのうや体をめざめさせる。
- ② べんきょうしたりうんどうしたりするためのエネルギーのもとになる。
- ③ せいちょうにひつようなえいようになる。

まへ せつけんてい いわい に て あら 手を洗いましょう。



「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		おもな材料		おもにエネルギーのもとになる		からだをつくる		からだの調子を整える	
◎ 3つのグループ「体をつくる」「おもに体の調子を整える」 「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × なにも食べない ↓ 毎日◎がつくようにならばよろしい。		しっかり たべよう やってみよう! あさごはん		おとも							
1	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのワインやき ゆでやさい じゃがいものみそしる	633 27.4 17.4 2.0	こめ さとう じゃがいも	むぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	パセリ もやし コーン	キャベツ にんじん こまつな	
2	木	セルフだけのごはん	ぎゅうにゅう	【ごちものひんぎん】 さわらのねぎみそつけ こまあえ かしわもち	725 28.7 18.8 1.7	こめ さとう ごま	むぎ あぶら かしわもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	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	
7	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	シューマイ こますあえ いりとうふ	650 27.1 19.0 1.8	こめ さとう しらたき	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう しゅうまい とうふ	ほれんそう にんじん たまねぎ	キャベツ しいたけ えだまめ	
8	水	せきはん	ぎゅうにゅう	【どうけつ150しょうねんきんせいでん】 とりにくのからあげ からしあえ きぬのせんとうなべ クレープ	784 30.5 27.3 3.6	もちこめ かたくりこ さといも うどん	さきげ あぶら うどん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ ごぼう はくさい	こまつな にんじん だいこん ねぎ	
9	木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース かんぴょうのみそしる おんやさい ノンエッグマヨネーズ	636 26.0 15.6 2.4	こめ さとう さといも マヨネーズ	むぎ こんやく あぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ なまあげ みそ	にんじん かんぴょう にら	たまねぎ ブロッコリー	
10	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	【トマソーしよく】 トマトマーボーとうふ はるまき やさいのちゅうかあえ	733 23.4 26.7 2.2	こめ あぶら かたくりこ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	トマト にんにく だいこん にら	たまねぎ しょうが にんじん きくらげ もやし	きゅうり
13	月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さばのてりやき ぶたにくときりほしだいこんのいためもの さっぱりあえ	664 25.1 23.4 1.5	こめ あぶら ごま	むぎ さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく のり	にんにく いんげん ほうれんそう	きりほしだいこん キャベツ	
14	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ	658 24.1 23.6 2.2	こめ こむぎこ あぶら さとう	むぎ かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	しょうが こまつな もやし たけのこ	にんにく キャベツ にんじん チンゲンサイ	ねぎ
15	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご にくじゃが いろいろやさいのおひたし ひじきり	665 23.2 16.9 2.3	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら しらたき	ぎゅうにゅう たまごやき ぶたにく ひじきり	キャベツ にんじん にら えのき たまねぎ グリーンピース	もやし にら たまねぎ	
16	木	ピザトースト	ぎゅうにゅう	ミートボールとやさいのトマトに フルーツヨーグルト	753 28.3 24.0 2.7	パン あぶら	さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ペーコン ヨーグルト	トマト たまねぎ にんじん みかん パイン	にんにく ピーマン グリーンピース	
17	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	いかメンチ いそべあえ ぐたくさんみそしる	633 23.7 17.1 1.6	こめ あぶら ごま	むぎ さとう	ぎゅうにゅう いか のり ぶたにく みそ	ほうれんそう しょうが こまつな	キャベツ にんじん きりほしだいこん	
20	月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	【みやこランチはる】 ~はるやさいランチ しぜんめくみキラキラこんだて~ ぶたにくとみややさいのため かんぴょうのこますあえ はるやさいみそしる ミルクプリンいちごソース	646 27.6 15.2 2.0	こめ あぶら ごま	むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう 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	トマト にんにく にんじん コーン	
21	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	すぶた ちゅうかふうスープ グレープフルーツ	662 25.8 20.3 2.3	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール うずらたまご ハム	しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ ピーマン キャベツ グレープフルーツ	
22	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃのひきにくフライ はるさめサラダ こんさいのみそしる	698 19.8 21.4 2.2	こめ ごま こんやく	むぎ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう なまあげ みそ	にんじん キャベツ ごぼう	にら たまねぎ こまつな	
23	木	こめこパン	ぎゅうにゅう	マカロニとアスパラのクリームに ゆでやさいサラダ チョコレートクリーム	593 24.6 21.8 2.0	こめこパン マカロニ こめこ	チョコクリーム あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう えび ペーコン チーズ	たまねぎ アスパラ キャベツ コーン	にんじん マッシュルーム こまつな	
24	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくとだいずのみそいため おひたし ぶりかけ	664 25.8 22.6 1.8	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう だいず みそ	しいたけ たけのこ こまつな もやし	にんじん いんげん キャベツ	
27	月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	しよみざかなのピリからやき ゆでやさいサラダ さつきじる	533 25.2 10.0 3.2	こめ さとう	むぎ ごま	ぎゅうにゅう わかめ メルルーサ みそ	しょうが りんご キャベツ ブロッコリー	にんにく ねぎ にんじん きぬぎや ごぼう	たけのこ
28	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あじのフライ しおこんぶあえ にらのみそしる シークワーサータルト	744 26.1 23.0 2.1	こめ あぶら	むぎ	ぎゅうにゅう あじ しおこんぶ とうふ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	きゅうり にら	
29	水	キーマカレーライス	ぎゅうにゅう	【うんどうか】 かいそうサラダ セノビーゼリー	712 23.9 19.1 2.5	こめ パスター あぶら	むぎ ルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそう	たまねぎ にんにく トマト キャベツ	にんじん セロリー コーン	
30	木	ミルクパン	ぎゅうにゅう	とりにくとやさいのケチャップあえ かぶのりやさいスープ みかんジャム	644 29.8 20.4 2.2	ミルクパン かたくりこ さとう	ジャム あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	ピーマン たまねぎ もやし セロリー	にんじん キャベツ かぶ	
31	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフちゅうかどん たまごわかめスープ ペビーチーズ	635 29.1 19.1 2.8	こめ あぶら かたくりこ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう わかめ たまご チーズ	しょうが たまねぎ たけのこ しょうが	キャベツ にんじん しいたけ グリーンピース	

◆◆ 5月平均栄養量 (中学年) ◆◆
エネルギー：669kcal, たんぱく質：25.9g,
脂質：20.1g, 食塩相当量：2.2g
◆◆ 摂取基準 (中学年) ◆◆
エネルギー：650kcal, たんぱく質：21.1g~32.5g,
脂質：14.4~21.7g, 食塩相当量：2.0g
★献立内容は、材料購入等の都合上変更することがあります
のでご了承ください。
★米・パンの小麦粉は宇都宮市産、牛乳・米粉パンの米粉
は栃木県産です。

みや 宮っ子ランチとは？

こんがつ みや こ どうじょう みや こ わたし
今月は「宮っ子ランチ」が登場します。宮っ子ランチとは、私たちの
す うつみや とくきんひん ぶんか うつみや よし
住む宇都宮の特産品や文化など、宇都宮の良さを知ることのできる
きゅうしよく はる なつ あき とう せいか
給食です。春→夏→秋→冬と、それぞれの宮っ子ランチが登場します！
おたのしみにも！

