

# 5月 給食献立予定表

【宇都宮市立清原中学校】



今月の目標:みんなのために給食当番をしっかりとやろう

\* 材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

| 日        | 曜日 | 献立名                |    |                                           | 加味・<br>ゆばり質<br>(g)<br>脂質(g)<br>塩分 | おもな食品                 |                       |                            |                                           |                              |                    |
|----------|----|--------------------|----|-------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|--------------------|
|          |    |                    |    |                                           |                                   | 体の組織をつくる              |                       | 体の調子をととのえる                 |                                           | エネルギーになる                     |                    |
|          |    |                    |    |                                           |                                   | 1群                    | 2群                    | 3群                         | 4群                                        | 5群                           | 6群                 |
|          |    | 主食                 | 牛乳 | 主菜・副菜・その他                                 |                                   | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品        | 牛乳・乳製品<br>品 小魚・       | 緑黄色<br>野菜                  | その他の<br>野菜・果物                             | 穀類・いも<br>類・砂糖                | 油脂                 |
|          |    |                    |    |                                           |                                   | おもに<br>たんばく質<br>を多く含む | おもに<br>カルシウム<br>を多く含む | おもに<br>カロテン<br>を多く含む       | おもに<br>ビタミンC<br>を多く含む                     | おもに<br>炭水化物<br>を多く含む         | おもに<br>脂質<br>を多く含む |
| 1        | 月  | 麦入りごはん             |    | さばの味噌煮<br>ゆで野菜（和風ドレッシング）<br>豚肉と切り干し大根の炒め物 | 851<br>27.3<br>26.6<br>1.7        | サバ<br>味噌<br>豚肉        | 牛乳                    | にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜      | にんにく<br>切干大根<br>キャベツ                      | 米 麦<br>砂糖                    | サラダ油               |
| 2        | 金  | 五穀ごはん              |    | 揚げぎょうざ<br>のり入り和風サラダ<br>春雨中華スープ ヨーグルト      | 783<br>23.7<br>19.4<br>2.2        | 豚肉<br>炒め物<br>ポークハム    | 牛乳<br>もみのり            | にら<br>ほうれん草<br>にんじん<br>小松菜 | キャベツ ねぎ<br>たまねぎ だけのこ<br>しょうが コンク<br>かんぴょう | 米 麦<br>大麦 でんぷん<br>砂糖 小麦粉     | 白ごま<br>ごま油<br>サラダ油 |
| 8        | 月  | 麦入りごはん             |    | あじフライ ごま和え<br>味噌汁                         | 818<br>29.3<br>19.8<br>2.6        | アジ<br>油揚げ<br>味噌       | 牛乳                    | ほうれん草<br>にんじん<br>小松菜       | キャベツ                                      | 米 麦<br>小麦粉 砂糖<br>パン粉         | サラダ油<br>すりごま       |
| 9        | 火  | 麦入りごはん             |    | ポークしゅうまい<br>野菜のごまマヨ和え<br>炒り豆腐             | 882<br>34.1<br>28.0<br>1.9        | 豚肉<br>豆腐<br>鶏肉        | 牛乳                    | にんじん                       | たまねぎ ししいたけ<br>しょうが<br>キャベツ<br>にんにく        | 米 麦<br>パン粉 砂糖<br>でんぷん<br>小麦粉 | サラダ油<br>ラー油<br>ごま油 |
| 10       | 水  | *宮っ子ランチ*<br>麦入りごはん |    | 豚肉と宮野菜炒め<br>ごま酢和え 春野菜みそ汁<br>ミルクプリンいちごソース  | 794<br>32.6<br>16.2<br>2.4        | 豚肉<br>みそ<br>油揚げ       | 牛乳                    | アスパラ<br>トマト<br>にんじん        | かんぴょう<br>にんにく たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン 苺       | 米 麦<br>砂糖<br>じゃがいも           | サラダ油<br>すりごま       |
| 11       | 木  | 麦入りごはん             |    | 豚肉のワイン焼き<br>ゆで野菜（和風ドレッシング）<br>味噌汁 韓国のり    | 819<br>31.6<br>24.9<br>2.5        | 豚肉<br>味噌              | 牛乳<br>わかめ<br>のり       | にんじん                       | しょうが たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし コーン<br>かんぴょう     | 米 麦<br>砂糖<br>じゃがいも           | サラダ油<br>すりごま       |
| 12       | 金  | コッペパン<br>（ホットドック）  |    | キャベツのレモン和え<br>マカロニのクリーム煮<br>富士山ゼリー        | 879<br>33.2<br>36.7<br>3.9        | 鶏肉<br>ベーコン<br>ウインナー   | 牛乳<br>粉チーズ<br>脱脂粉乳    | にんじん<br>トマト<br>アスパガス       | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>レモン            | コッペパン<br>さとう<br>マカロニ<br>小麦粉  | サラダ油<br>マーガリン      |
| 15       | 月  | 麦入りごはん             |    | ポークカレー<br>アロエヨーグルト                        | 909<br>27.0<br>22.9<br>2.6        | 豚肉                    | 牛乳<br>ヨーグルト           | にんじん<br>トマト                | たまねぎ<br>にんにく                              | 米 麦<br>じゃがいも                 | サラダ油               |
| 今月の平均栄養量 |    |                    |    |                                           | 1人あたり<br>841                      | たんばく質<br>29.8g        | 脂質<br>24.4g           | カルシウム<br>373mg             | 鉄<br>3.7mg                                | ビタミンC<br>46mg                | 塩分<br>2.4g         |
| 所要栄養基準値  |    |                    |    |                                           | 1人あたり<br>830                      | たんばく質<br>34.0g        | 脂質<br>23.0g           | カルシウム<br>450mg             | 鉄<br>4.5mg                                | ビタミンC<br>35mg                | 塩分<br>2.5g         |

【お知らせ】

## 給食室の工事に伴うお弁当の期間について（お願い）

5月16日（火）から6月2日（金）まで、給食施設内の温度及び湿度を適切に保つことを目的に、給食施設の空調設備工事を実施します。この期間は、学校給食施設が使用出来なくなることから、給食の提供は停止することとなります。このため、ご家庭から、お弁当の持参をお願いします。詳しくは、4月19日に配付したプリントをご覧ください。

## 5月10日（水）「宮っ子ランチ」春メニュー 自然のめぐみキラキラ献立

「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など、宇都宮の良さを知ることのできる給食で、5月の給食に出る春メニューは、自然のめぐみキラキラ献立です。

宇都宮市は、関東平野の中心部に位置し鬼怒川、田川、釜川、姿川などの河川が流れており、水資源が豊富で肥沃な農地を作っています。このため、農作物が豊富に作られており「農業王国宇都宮」といわれています。この献立の中にも、栃木県内で収穫された農作物が、ふんだんに使われています。



### 「豚肉と宮野菜いため」

今の時期、宇都宮市でたくさん採れるトマトとアスパラガス、みなさんにおいしく食べてもらうために考えた料理です。トマトは、ヨーロッパで「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、健康によい野菜です。

### 「ミルクプリンいちごソース」

いちごは、全国でも有名な栃木の農産物の一つです。栃木県は、過去50年以上も日本一のいちご生産量を誇る「いちご王国」です。以前は、「女峰」という品種が多かったのですが、現在は「とちおとめ」という、皮がしっかりしていて甘味の強い物が多く作られています。「いちごソース」には、宇都宮産の「とちおとめ」が使われています。

### 「ごま酢和え」

栃木県を代表する特産品であるかんぴょうを使ったごま酢あえは、宇都宮で昔から食べられてきた郷土料理です。かんぴょうの食感を確かめながら食べてみましょう。

### 「春野菜のみそ汁」

使われているだしは、かつお節からとったものです。「和食」は日本人の伝統的な食文化です。この和食の基本にあるのが「だし」であり、日本人の日常的な食生活において欠かせない物です。乾燥して、うま味が凝縮されたかつお節やこんぶから抽出した「だし」は、素材のおいしさを引き立ててくれます。春が旬の、新玉ねぎや新じゃがいも味と一緒に「だし」の風味も楽しんでください。