



給食献立予定表



宇都宮市立明保小学校

日付		献立	おもなざいりょう						エネルギー kcal	
			血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)		熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	
			1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・海苔)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・麺・いも・さとう)	6群(油・種実)	脂質 (g)	
								水分 (g)		
1	(木)	麦入りごはん					こめ むぎ		685	kcal
		セルフ豚丼	ぶたにく		にんじん えだまめ	たまねぎ しらたき ながねぎ	さとう	あぶら	24.8	g
		牛乳		ぎゅうにゅう					27.3	g
		厚焼卵	たまご ゼラチン				さとう	あぶら	2.1	g
		さっぱりあえ	のり		こまつな	もやし		ごまあぶら		
2	(金)	麦入りごはん					こめ むぎ		654	kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう					24.6	g
		セルフたけのこごはん	とりにく あぶらあげ		さやいんげん	たけのこ	さとう さけ		17.8	g
		みそけんちん汁	とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにゃく	じゃがいも	あぶら	2.3	g
		かしわもち					さめご あずき さとう			
5	(月)	こどもの日								
6	(火)	振替休日								
7	(水)	麦入りごはん					こめ むぎ		610	kcal
		ひき肉と豆のカレー	だいちミート ぶたにく	チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ	レンズマメ	あぶら カレールウ	23.9	g
		牛乳		ぎゅうにゅう			だいふくマメ		16.9	g
		ナムル			こまつな にんじん	もやし		ごまあぶら	2.0	g
		オレンジ				オレンジ				
8	(木)	コッペパン					コッペパン		670	kcal
		セルフ焼きそばサンド	ぶたにく	あおのり	にんじん	もやし たまねぎ	やきそばめん	あぶら	23.9	g
		牛乳		ぎゅうにゅう					21.3	g
		ブロッコリーとじゃがいものサラダ			にんじん ブロッコリー		じゃがいも	ノンfat・ノン・ドレッシング	2.4	g
		乳酸ゼリー					さとう			
9	(金)	麦入りごはん					こめ むぎ		640	kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう					24.6	g
		いわしフライ	いわし				パンこ こむぎこ	あぶら	20.9	g
		磯辺あえ		のり	こまつな	もやし			2.2	g
		まるやかみそ汁	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ				
12	(月)	わかめごはん		わかめ			こめ むぎ		667	kcal
		牛乳		ぎゅうにゅう					27.2	g
		とり肉と大豆のみそ炒め	とりにく だいちみそ		にんじん さやいんげん	しめじ たけのこ	でんぶん さとう さけ	あぶら	23.9	g
		のっぺい汁	とうふ		にんじん こまつな	こんにゃく だいこん ごぼう	でんぶん		2.1	g
		ミルクパン					ミルクパン		641	kcal
13	(火)	牛乳		ぎゅうにゅう					25.7	g
		ハンガリーのシチュー	ぶたにく	チーズ	にんじん あかピーマン トマト	たまねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも あかワイン	あぶら ハヤシルウ	20.2	g
		コーン入りゆで野菜サラダ			こまつな にんじん	もやし どうもろこし		あおじそドレッシング	2.3	g
		日向夏ゼリー				ひゅうがなつ	さとう でんぶん			
		麦入りごはん					こめ むぎ		623	kcal
14	(水)	牛乳		ぎゅうにゅう					24.6	g
		ぶた肉のワイン焼き	ぶたにく		パセリ	しょうが	さとう あかワイン	あぶら	21.3	g
		塩こんぶあえ	しおこんぶ		にんじん	キャベツ もやし		ごまあぶら	1.8	g
		切干大根の炒め物	さつまあげ	こざかな	にんじん さやいんげん	にんにく きりぼしだいこん	さとう	あぶら		
		麦入りごはん					こめ むぎ		601	kcal
15	(木)	牛乳		ぎゅうにゅう					28.8	g
		魚の三味焼き	さば	あおのり		ながねぎ	さとう		18.1	g
		もやしとニラのごまあえ			にら にんじん	もやし	さとう	ごま	2.4	g
		五月汁	やきとうふ みそ		にんじん こまつな	ごぼう たけのこ				
		麦入りごはん					こめ むぎ		657	kcal
16	(金)	牛乳		ぎゅうにゅう					24.9	g
		油淋鶏	とりにく			しょうが にんにく ながねぎ	さとう	あぶら	26.7	g
		煮びたし		こざかな	こまつな	もやし	でんぶん さけ	あぶら	1.8	g
		春雨中華スープ	あぶらあげ		にんじん にら	たけのこ きくらげ	はるさめ	ごまあぶら		

日付	献立	おもなざいりょう						エネルギー	
		血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)		熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・海苔)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・麺・いも・さとう)	6群(油・種実)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
19 (月)	麦入りごはん					こめ むぎ		701	kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう					23.6	g
	酢鶏	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ あおねぎ しょうが エリンギ たけのこ	でんぶん さとう あぶら		25.1	g
	チンゲン菜と豆腐のスープ	どうふ	わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ			1.6	g
	フルーツ杏仁	どうにゅう			もも あんず	さとう でんぶん			
20 (火)	食パン いちごジャム					しょくぱん いちごジャム		671	kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう					25.0	g
	大豆のクリームシチュー	だいず とりにく みそ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ さけ	あぶら マーガリン	22.1	g
	海藻サラダ		かいそう	にんじん	もやし どうもろこし		わふうドレッシング	2.2	g
	冷凍みかん				みかん				
21 (水)	麦入りごはん					こめ むぎ		646	kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう					24.8	g
	ぶた肉と宮野菜炒め	ぶたにく		グリーンアスパラガス トマト	たまねぎ にんにく		あぶら	19.1	g
	ごま酢あえ			にんじん	かんぴょう もやし どうもろこし	さとう	ごま	1.9	g
	春野菜みそ汁	みそ		にら	たまねぎ	じゃがいも			
22 (木)	麦入りごはん					こめ むぎ		685	kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう					27.3	g
	あじフライ	あじ	あおき			パンこ でんぶん	あぶら	23.7	g
	春雨サラダ			にんじん にら	もやし	はるさめ	ごまあぶら	2.3	g
	炒り豆腐	どうふ ぶたにく		にんじん えだまめ	エリンギ たまねぎ	さとう	あぶら		
23 (金)	麦入りごはん					こめ むぎ		644	kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう					27.1	g
	とり肉の漬けこみ焼き	とりにく		にんじん	ながねぎ	さとう		20.6	g
	チョレギ風サラダ		のり	こまつな にんじん	もやし		しおちゅうカラドレッシング	2.3	g
	じゃがいもとにらのみそ汁	あぶらあげ みそ		にら		じゃがいも			
26 (月)	麦入りごはん					こめ むぎ		604	kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう					27.1	g
	さわらの香辛焼き	さわら			にんにく	さとう	ごまあぶら	19.1	g
	もやしのソテー			にら	もやし		ごまあぶら あぶら	2.2	g
	さつま汁	とりにく みそ どうふ		にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも			
27 (火)	はちみつパン					はちみつパン		621	kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう					24.9	g
	チリコンカン	だいず ぶたにく だいずミート		にんじん グリンピース トマト	たまねぎ エリンギ	ごむぎこ さとう あかワイン	あぶら	20.0	g
	イタリアンサラダ			にんじん ブロッコリー	もやし どうもろこし		イタリアンドレッシング	2.4	g
	ヨーグルト		ヨーグルト						
28 (水)	麦入りごはん					こめ むぎ		669	kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう					24.3	g
	じゃこカツ	あじ スケソウダラ		にんじん	キャベツ たまねぎ	パンこ ごむぎこ でんぶん さとう	あぶら	21.5	g
	ゆで野菜のにんにくじょうゆあえ			にんじん	もやし キャベツ にんにく		ごまあぶら	2.2	g
	田舎汁	とりにく どうふ みそ		にんじん こまつな	かんぴょう ごぼう こんにゃく	じゃがいも	あぶら		
29 (木)	麦入りごはん					こめ むぎ		633	kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう					25.8	g
	シューマイ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう ごむぎ		18.7	g
	パンサンスウ			にら にんじん	もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	2.2	g
	麻婆豆腐	どうふ だいずミート みそ		にら にんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ ねぎがねぎ	でんぶん	あぶら ごまあぶら		
30 (金)	麦入りごはん					こめ むぎ		679	kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう					28.6	g
	とり肉のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	26.1	g
	からしあえ			にんじん こまつな	もやし			2.3	g
	豆腐とわかめのみそ汁	あぶらあげ どうふ みそ	わかめ		たまねぎ				

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 20回

(米飯回数16回 宇都宮市産小麦パン4回)

《給食目標》

じょうずな配膳の仕方とあとかたづけを身につけましょう

《給食食材の放射性物質検査結果》

明保小で4月17日の給食用食材である「上欠町産 精白米」の放射性物質検査を行った

ところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

《1人1食あたりの摂取基準》

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当	今月の平均
650kcal	21.1g～32.5g	14.4g～21.6g	2.0g	650 kcal 25.6 g 21.5 g 2.2 g