



5月献立実施表



今月のもくひょう『上手に給食の用意をしよう』

宇都宮市立西原小学校

日	曜日	献立		からだをうかす	からだをつくる	たいちょうをととのえる	カロリー タンパク質	備考
		主菜	主菜・副菜	黄色(きいろ)	赤(あか)	緑(みどり)	しじふ えんぶん	
1	水	むぎいりごはん	牛乳 やさいかきあげ てんどんのたれ おひたし いなかじろ	こめ むぎ さとう サラダあぶら こむぎこ じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう とろろ とりこ かつおぶし みそ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく こまつな かんぴょう きゃべつ	700 20.3 24.5 2.2	
2	木	むぎいりごはん	牛乳 セルフだけのごはん さわらのねぎみそつけ ごまあえ こどものデザート	こめ むぎ さとう こま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ きゃべつ ほうれんそう もやし りんご レモン	620 28.2 19.3 1.7	8日課 行事食 (こどもの日)
7	火	むぎいりごはん	牛乳 ボークカレー こんにゃくサラダ (中華ごまドレッシング) ヨーグルト(いちご)	こめ むぎ さとう サラダあぶら こむぎこ じゃがいも ココア こんにゃく はちみつ でんぶん こま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト わかめ とさかのり こんぶ ぶりのり オイスターソース	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース きゃべつ トマト とうもろこし ねぎ いちご りんご	718 21.9 17.4 2.2	8日課
8	水	コッパン	牛乳 セルフやさきそばサンド ひじきとたまごのスープ	コッパンパン でんぶん やさきそばめん さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか のり ひじき とうふ ベーコン たまご	きゃべつ たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト りんご	613 27.2 20.8 3.4	
9	木	むぎいりごはん	牛乳 メンチカツ ソース もやしとにらのごまあえ こんさいのみそしる	こめ むぎ さとう サラダあぶら こま こんにゃく ばんこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ だいず あつあげ かつおぶし みそ	たまねぎ にんじん だいこん もやし こまつな ごぼう にら トマト プルーン りんご レモン	668 24.0 20.3 2.0	
10	金	むぎいりごはん	牛乳 とりこにつけこみやき いそべあえ みそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ かつおぶし みそ のり	にんじん きゃべつ こまつな ほうれんそう ねぎ	580 29.3 11.7 2.0	
13	月	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 むぎ さとう でんぶん こむぎこ パンこ しらす こま サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ きゃべつ ほうれんそう にんじん しいたけ えだまめ	651 26.8 19.7 1.8	
14	火	むぎいりごはん	牛乳 セルフちゅうかどん ちんげんさいととうふのスープ アセロラミルク	こめ むぎ さとう でんぶん サラダあぶら でんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たら いたより とうふ わかめ とうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きゃべつ にんじん トマト しいたけ ちんげんさい りんご アセロラ ビーマン	649 25.5 17.9 1.7	8日課
15	水	バーガーパン	牛乳 セルフハンバーガー レタス やさきスープ オレンジ	コッパンパン ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ だいず ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ にんじん こまつな レタス もやし トマト りんご オレンジ	665 29.5 25.1 2.9	
16	木	むぎいりごはん	牛乳 とりこからあげ からしあえ みそしる	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりこ とうふ かつおぶし みそ あぶらあげ	しょうが きゃべつ にんじん こまつな ほうれんそう もやし	640 30.0 19.8 2.0	
17	金	むぎいりごはん	牛乳 ぶたにくのワインやき ゆでやさい (こむぎたまねぎドレッシング) みそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも こま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ わかめ はたてエキス	しょうが きゃべつ にんじん もやし バセリ とうもろこし かんぴょう たまねぎ ねぎ あかビーマン ゆず	647 26.3 20.0 2.2	8日課
21	火	ミルクパン	牛乳 とりことやさいのケチャップあえ トマトとかぶのやさきスープ	コッパンパン さとう でんぶん サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン	ビーマン にんじん たまねぎ きゃべつ トマト もやし かぶ かぶのは セロリ りんご レモン	713 29.9 30.8 2.6	トマト給食
22	水	むぎいりごはん	牛乳 ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ	こめ むぎ さとう サラダあぶら でんぶん こむぎこ こまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりこ ハム たまご	しょうが にんにく こまつな きゃべつ にんじん たけのこ ねぎ もやし	623 28.1 18.2 2.1	
23	木	むぎいりごはん	牛乳 アジカツ ソース おひたし みそしる	こめ むぎ さとう でんぶん パンこ サラダあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あじ たら あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれんそう こまつな トマト りんご レモン プルーン	613 23.2 18.4 2.2	
24	金	むぎいりごはん	牛乳 ぶたにくとみややさいいのため かんぴょうのごますあえ はるやさいのみそしる ミルクプリン いちごソース	こめ むぎ さとう サラダあぶら こま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ	アスパラガス トマト にら トマト たまねぎ にんにく かんぴょう きゃべつ にんじん いちご とうもろこし	632 25.5 18.3 1.8	宮っ子ランチ (トマト給食)
27	月	むぎいりごはん	牛乳 とりこくさなごうちあげ ならえ みそしる	こめ むぎ さとう こむぎこ しらす でんぶん サラダあぶら さつまいも こま	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ わかめ みそ とうにゅう	しょうが にんにく にんじん だいこん たまねぎ れんこん ごぼう ねぎ しいたけ えのき レモン ゆず うめ あかビーマン	654 27.5 19.0 2.2	郷土料理 (徳島)
28	火	あげパン(きなこ)	牛乳 じゃがいものそぼろに ゆでやさい (てづくりちゅうかごまドレッシング)	コッパンパン さとう サラダあぶら こま ごまあぶら はるさめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこと	にんじん きゃべつ グリンピース ほうれんそう	720 23.8 25.2 2.4	
29	水	むぎいりごはん	牛乳 とりこくのバーベキューソースかけ もやしのソテー さつまじろ	こめ むぎ さとう サラダあぶら さおいも こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりこ とうふ かつおぶし みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし にら ごぼう りんご だいこん	602 28.9 15.5 2.1	
30	木	むぎいりごはん	牛乳 セルフぶたどん あつやきたまご さつぱりあえ	こめ むぎ さとう しらす サラダあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな グリンピース ねぎ	632 23.7 18.8 2.2	
31	金	むぎいりごはん	牛乳 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	こめ むぎ さとう サラダあぶら こま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	きゃべつ にんじん こまつな にんにく だいこん たまねぎ いんげんまめ あかビーマン りんご しいたけ しょうが	613 25.4 18.4 1.8	校外学習 5年

※材料・その他の都合により、献立が変更になる場合があります。

中学年平均
栄養素摂取量

647	カロリー
26.2	タンパク質
19.9	しじふ
2.1	えんぶん

今月の行事食

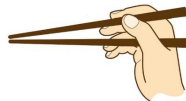
2日 端午の節句給食

24日 宮っ子ランチ(春)

27日 郷土料理給食(徳島)



お箸の持ち方はありますか？



確認してみましょう。

◆お願い◆

長期欠席(病欠・ケガ・感染症等)により休業日を除き引き続き7日間出席しない場合、給食の停止を希望される方は必ず学級担任までご連絡ください。

◆衛生的に給食を食べるために、必ずランチマット・ハンカチ・ティッシュをもってきてください。