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 主食	牛乳	主菜・副菜	からだをうごかす 黄色（きいろ）	からだをつくる 赤（あか）	たいちょうをととのえる 緑（みどり）	エネルギー タンパクしつ ししつ えんぶん	備考
1	金	むぎいりごはん	牛乳	セルフたけのこごはんのぐ さわらのねぎみそやき ごまあえ かしわもち	こめ むぎ さとう すりごま	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわらねぎみそ とりにく	たけのこ もやし えだまめ にんじん キャベツ ほうれんそう	644 28.2 18.4 1.8	端午の節句給食
7	木	きなこあげパン	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）	うつのみやしのコッペパン サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら はるさめ ごま さとう	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう	グリンピース キャベツ ほうれんそう にんじん	698 22.4 23.8 2.4	
8	金	むぎいりごはん	牛乳	とりにくのつけこみやき 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 みそ あぶらあげ とりにく きざみのり	ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん こまつな	595 30.1 13.2 2.1	
11	月	むぎいりごはん	牛乳	あじのフライ ごまあえ みそしる	こめ むぎ サラダあぶら さとう すりごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ あじフライ	ほうれんそう にんじん キャベツ こまつな	638 25.6 18.8 1.8	
12	火	むぎいりごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ （あおじそドレッシング）	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも サラダこんにゃく	ぶたにく かいそうさらだ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ とうもろこし	652 21.2 18.8 1.8	
13	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム チリコンカン ゆで野菜 （げんえんわふうドレッシング）	うつのみやしのコッペパン じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	いちごジャム たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト ブロッコリー	685 26.3 21.8 2.4	
14	木	むぎいりごはん	牛乳	メンチカツ もやしとにらのごまあえ こんさいのみそしる	こめ むぎ サラダあぶら すりごま さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう なまあげ メンチカツ みそ	もやし にら にんじん だいこん ごぼう こまつな	676 24.9 21.5 2.1	
15	金	むぎいりごはん	牛乳	ハンバーグ わふうきのこソース みそけんちんじる	こめ むぎ さとう サラダあぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう とうふ ハンバーグ みそ	だいこん えのきだけ まいたけ にんじん ごぼう こまつな	626 24.3 18.1 2.2	
18	月	むぎいりごはん	牛乳	セルフちゅうかどんのぐ たまごとわかめのスープ	こめ むぎ サラダあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく いか なると たまご わかめ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ グリンピース	615 29.7 16.4 2.5	
19	火	むぎいりごはん	牛乳	ぶたにくとみややさいのいためもの ごまずあえ はるやさいのみそしる けんさんヨーグルト	こめ むぎ サラダあぶら さとう すりごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト みそ	アスパラ トマト たまねぎ にんにく かんぴょう にんじん キャベツ とうもろこし	674 28.8 18.6 1.9	春の宮っ子ランチ
20	水	むぎいりごはん	牛乳	セルフぶたどんのぐ たまごやき さっぱりあえ	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまごやき ぶたにく きざみのり	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ	636 24.8 19.5 2.2	
21	木	むぎいりごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ まんぱのけんちゃん さわさわ	こめ むぎ サラダあぶら だいず ごまあぶら さつまいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう いりこ いわしのカリカリフライ とうふ	こまつな にんじん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが	653 23.3 20.3 1.9	香川県献立
22	金	コッペパン	牛乳	だいずのクリームシチュー ゆでやさい （あおじそドレッシング）	うつのみやしのコッペパン サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず とりにく	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし	636 27.3 19.9 2	
25	月	うんどうかいのふりかえきゅうじつ							
26	火	コッペパン	牛乳	黒豆きなこクリーム かぶいりやさいスープ とりにくとやさいのケチャップあえ	うつのみやしのコッペパン でん粉 サラダ油 きな粉クリーム さとう	ぎゅうにゅう とりにく	ピーマン にんじん レモン たまねぎ キャベツ もやし かぶ	691 30.3 25.1 2.4	
27	水	むぎいりごはん	牛乳	とりにくのからあげ からしあえ みそしる	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく みそ	しょうが もやし にんじん こまつな キャベツ ほうれんそう	640 30 19.7 2.1	
28	木	むぎいりごはん	牛乳	シューマイ ごまずあえ いりどうふ	こめ むぎ しらたき さとう すりごま サラダあぶら	ぎゅうにゅう しゅうまい とうふ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ えだまめ	669 26.5 21.5 2	
29	金	むぎいりごはん	牛乳	しろみざかなのさいきょうやき もやしのソテー さつまじる はちみつレモンゼリー	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら さといも こんにゃく はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ とりにく とうふ	もやし にら にんじん ごぼう ねぎ だいこん	667 29.4 12.7 2	

※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		
	652	エネルギー
	26.6	タンパクしつ
	19.3	ししつ
	2.0	えんぶん

〈中学年児童（3，4年生）1人1回当たりの学校給食摂取基準〉

☆エネルギー 650Kcal ☆たんぱく質 21.1～32.5ｇ

☆脂質 14.4～21.7ｇ ☆塩分 2.0ｇ

今月の行事食

1日 端午の節句給食

19日 宮っ子ランチ（春）

21日 郷土料理給食（香川）



お箸の持ち方はあっていますか？



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。