

ひにち	しゅくぎゅう	ぎゅう	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)
				ち血やにくになる	からだちようしよとの体の調子を整える	ちからねつ力や熱のもとになる	たんぱくしつ(%) しつ(%) しょくえん(g)
3月			むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎだれかけ おひたし だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ	ねぎ こまつな キャバツ もやし だいこん	こめ むぎ さとう	588 26.7 16.7 2
ほ 4火			シュガートースト ぎゅうにゅう ポークビーンズ かいそうサラダ てづくりドレッシング リンゴゼリー	ぎゅうにゅう だいたず チーズ かいそうサラダ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャバツ きゅうり ホールコーン	しょくぼん マーガリン さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら ゼリー	733 26.6 25.2 3.1
ほ 5水			むぎいりごはん せるふこうやどうふ ぎゅうにゅう さばのみそに いそべあえ	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう さばのみそに のり	にんじん えだまめ いんげん こまつな ごぼう キャバツ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく	677 26.9 23.8 1.8
ほ 6木			むぎいりごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムいか チョレギサラダ かんこくふうみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう いか かいそう ぶたにく どうふ くきわかめ みそ ヨーグルト	しょうが こまつな えだまめ もみり にんじん もやし にんにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	690 28.7 20.5 2.4
ほ 7金			むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ おひたし なまあげのからみいため	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし なまあげ ぶたにく	キャバツ もやし にんじん えのきたけ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	687 26.5 25.4 1.4
ほ 10月			パン とちおとめジャム ぎゅうにゅう ポークピカタ アスパラとコーンのソテー キャバツのスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく チーズ たまご パーコン ぎゅうにゅう	ホールコーン アスパラ にんじん キャバツ たまねぎ	パン さとう マーガリン あぶら ジャム	653 30.0 26.0 2.8
ほ 11火			むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ならたまごトマトみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり たまご かつおぶし みそ	しょうが ほうれんそう キャバツ トマト にら たまねぎ	こめ むぎ あぶら	616 26.6 18.1 2
ほ 12水			むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのもの	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ こんぶ ひじき だいず さつまあげ	レモン汁 パセリ キャバツ きゅうり にんじん	こめ むぎ トレッシング こんにゃく あぶら	642 31.8 17.8 2.1
ほ 13木			むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフピビンパどん とうふのちゅうかスープ いもけんぴバリッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう もやし ねぎ さつままいも	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	654 27.4 23.3 2
ほ 14金			むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのからあげ もやしと二ろのごまあえ かんぴょうのみそしる けんみんのひぜりー	ぎゅうにゅう モロ かつおぶし みそ	しょうが もやし にら にんじん かんぴょう たまねぎ こまつな	こめ むぎ ごま あぶら ゼリー さとう	661 26.6 17.2 2.3
ほ 17月			ガーリックトースト ぎゅうにゅう ゆでやさい あおじそドレッシング かんじゆくトマトとなつやさいチキン	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ	にんにく パセリ キャバツ にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ ほんしめじ	しょくぼん マーガリン	652 28.8 24.9 2.5
ほ 18火			むぎいりごはん ぎゅうにゅう シューマイ きりぼしだいこんのナムル なつのにくじゃが アセロラゼリー	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく	こまつな にんじん きりぼしだいこん たまねぎ えだまめ	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	707 21.9 19.2 2.1
ほ 19水			むぎいりごはん ぎゅうにゅう せるふぶたばらねぎしおどん フォー とうにゅうバナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたバラにく とりにく	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら レモン	こめ むぎ ごまあぶら クイティオ	685 21.9 23.9 1.8
ほ 20木			むぎいりごはん ぎゅうにゅう いらとはるさめのいためもの いわしのみそに どさんこじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いわし わかめ みそ	にら にんじん しいたけ しょうが もやし ホールコーン ねぎ にんにく	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう じゃがいも	642 28.3 19.2 1.9
ほ 21金			むぎいりごはん ぎゅうにゅう タコライス アーサー汁 シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ あおのり とうふ かつおぶし	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり トマト ねぎ レタス	こめ むぎ あぶら シークワサー	641 24.4 20.3 2
ほ 24月			こめこパン チョコクリーム ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ミネストローネスープ ゆでやさい(わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう オムレツ だいたず	たまねぎ にんじん セロリー トマト キャバツ ブロッコリー	こめこパン マカロニ じゃがいも	593 23.9 21.8 1.9
ほ 25火			むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのさんみやき ごまあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう たら みそ わかめ	キャバツ こまつな にんじん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	567 22.6 13.6 1.8
ほ 26水			むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりのあまだれがらめ やさいのにんにくしょうゆあえ とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かつおぶし	もやし キャバツ にんじん にんにく なめこ ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	679 29.3 22.1 2.2
ほ 27木			むぎいりごはん ハヤシライス ぎゅうにゅう ゆでやさい てづくりドレッシング ヨーグルト	ぶたにく バター ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー パセリ マッシュルーム	こめ むぎ あぶら	695 22.5 22.4 2.1
ほ 28金			スパゲティー ぎゅうにゅう にくみそソース ナムル オレンジゼリー	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ もやし だけのこ にんにく キャバツ	ミニソウザイ さとう あぶら ゼリー ごまあぶら ごま	704 33.9 19.1 2.5

歯と口の健康週間

地産地消推進週間

おきなわこんだて

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g、食塩2g ※たしょうへんこうがあるかもしれません。
★ 今月の平均 エネルギー658kcal、たんぱく質26.8g、脂質21g 食塩2.1g

6月4日は歯の予防デー

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。骨を強くするカルシウムを多く含んだ献立や、かみごたえのある食材を使用した献立がでます。かむことは、歯や歯ぐきを丈夫にしたり、唾液をたくさん出して虫歯を予防したりする働きがあります。

6月のほくほくランチ

- 4～10日 歯と口の健康週間(カミカミ献立)
- 10～14日 地産地消推奨週間
- 11日、17日 トマト給食
- 11日 6月のめあてから(正しいマナーで食事をしよう)
- 19日 好き嫌い克服献立(野菜を食べよう)

よくかんでたべてね!

《学校給食の使用食材について》

けん はばひろ ひんちく たいしやう ていきてき けいぞくてき ほうしやせいもんつしつ ちやうさき じっし あんぜん かくに
 5県が幅広い品目を対象として定期的・継続的に「放射性物質モニタリング調査」を実施し、安全を確認

5月の学校給食食材産地

食材名	産地	小松菜	栃木県
精白米	宇都宮市	地産地消の生産者	
大麦	山梨県		
小麦粉	栃木県	大根	仁科 忠さん
牛乳	栃木県	アスパラガス	諏合 直樹さん
豚肉	栃木県	もち米	小堀 祥史さん
鶏肉	岩手県	精白米	佐藤 功さん
鶏卵	栃木県		
キャベツ	愛知県		
にんじん	徳島県		
たまねぎ	北海道		
じゃがいも	北海道		
しょうが	高知県		
もやし	宇都宮市		
ごぼう	栃木県		
ニンニク	青森県		
きざみ揚げ	宇都宮市		
でんぷん	北海道	学校給食放射性物質検査 実施日 5月7日(火) 検査食材 小松菜(栃木県) 放射性ヨウ素 検出せず 放射性セシウム(134CS) 検出せず 放射性セシウム(137CS) 検出せず	
味噌(大豆)	栃木県		
豆腐	栃木県		
酢	栃木県		
こんにゃく	群馬県		
ほうれん草	宇都宮市		