



れ い わ ね ん ど がつ ぶ ん きゅうしよくこんだてよていひょう
令和7年度 5月分 給食献立予定表



うつのみやし りつしの いしやうがっこう
宇都宮市立篠井小学校

ひ づ け 日 付	こ ん だ て 献 立 名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	ひとくちメモ ランデールーム	あ も な ざ い り ょ う		
				(緑)	(緑)	(黄)
				ち 血 や に く に な る	からだのし 体の調子をととのえる	ちからをつ 力や熱のもとになる
1 (木)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のかから揚げ からしあえ 五月汁 抹茶プリン	734 24 25.7	はちじゅうはちや 八十八歳 献立	牛乳 みそ とり肉	もやし ごぼう にんじん たけのこ 小松菜 きぬさや キャベツ しょうが	こめ 小麦 でん粉 サラダ油 ごま
2 (金)	麦入りごはん セルフたけのこ 牛乳 にしんのねぎみそ焼き ごまあえ 柏餅	684 25 18.3	たんご せきく 端午の節句 献立	牛乳 にしん とり肉 みそ	たけのこ ねぎ にんじん ほうれん草 えだまめ もやし キャベツ しょうが	こめ 小麦 さとう ごま もち
7 (水)	麦入りごはん 牛乳 シューマイ チョレギ風サラダ 炒り豆腐	685 26.4 23.4		牛乳 のり とうふ ぶた肉	ほうれん草 グリンピース キャベツ にんじん たまねぎ	こめ 小麦 さとう サラダ油
8 (木)	麦入りごはん 牛乳 味噌汁 白身魚のピリ辛焼き 和風ごまドレッシング	565 27.2 13.1		牛乳 みそ たら とうふ	ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん アスパラ	こめ 小麦 さとう ごま
9 (金)	麦入りごはん 牛乳 じゃこカツ おひたし 田舎汁	664 23.3 18		牛乳 みそ じゃこ とうふ	小松菜 ごぼう キャベツ にんじん かんぴょう	こめ 小麦 サラダ油 こんにゃく ごま じゃがいも
12 (月)	赤飯 牛乳 鶏肉の漬けごみ焼き ごま塩 野菜ののんにく醤油和え 味噌汁	787 24 28.1	しんた 初田 の 赤飯献立	牛乳 みそ とり肉	ねぎ にんにく にんじん こまつな もやし キャベツ	こめ 小麦 もちごめ じゃがいも さとう ごま油
13 (火)	麦入りごはん 牛乳 セルフ豚丼 厚焼き卵 さっぱり和え	633 23.7 18.8		牛乳 たまご ぶた肉 のり	たまねぎ こまつな ねぎ キャベツ にんじん えだまめ	こめ 小麦 サラダ油 しらす さとう
14 (水)	米粉パン 牛乳 サイダーゼリー マカロニとアスパラのクリーム煮 ゆで野菜 青じそドレッシング	590 24.8 20.2		牛乳 粉チーズ えび	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな アスパラ マッシュルーム	米粉 どうもろこし マーガリン サラダ油 薄力粉
15 (木)	麦入りごはん 牛乳 マンゴープリン ひき肉と豆のカレー こんにゃくサラダ 手作り中華ドレッシング	665 21.8 20.5		とり肉 かいそう ぶた肉	たまねぎ キャベツ トマト レンズ豆 大福豆	こめ 小麦 サラダ油 こんにゃく ごま油 どうもろこし
16 (金)	コッペパン 牛乳 いちごミックスジャム イタリアンスープ タンドリーチキン 粉ふきいも	658 35.2 16.5		牛乳 卵 とり肉 ベーコン ヨーグルト みそ 粉チーズ	にんじん パセリ たまねぎ にんにく ほうれん草 しょうが マッシュルーム	米粉 どうもろこし 薄力粉 じゃがいも
19 (月)	麦入りごはん 牛乳 ごま酢和え 豚肉と宮野菜炒め 春野菜味噌汁	633 24.9 18.3	みや こ 宮子 ランチ(春)	牛乳 ぶた肉	アスパラ キャベツ トマト かんぴょう たまねぎ にんじん	こめ 小麦 じゃがいも どうもろこし ごま サラダ油 さとう

新茶の季節

八十八歳は、立春（2月4日ごろ）から
数えて節目のことで、この日に編みだした
茶を飲むと長寿になるといわれています。
実際、お茶には健康に役立つ成分が
多く含まれており、日本だけでなく世界的に
もその効果が注目されています。また、緑
茶には、脂質、血糖、たんぱく質、ミネラルなどの
成分があり、さらに年齢や常飲によっても
効果が異なります。



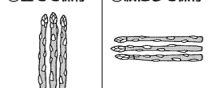
男の子の成長を祝う 端午の節句

端午の節句の「端午」とは「月初めの午の日」という意味です。もとも
とは、田植え前に田をばらう女性の祭りでした。その後、端午の節句に使
われていた菖蒲が「勝負」などの言葉に通じることから、勇ましさの象
徴となり、男の子の祭りへとかわっていきました。
端午の節句には、こいのぼりを掲げて、武者人形を飾り、ちまきや、か
しわもちを食べる習わしがあります。



アスパラガスの
保存方法はどっち？

- ①立てて保存 ②横にして保存



正解は①の立てて保存です。アスパラガス
は、倒れても起き上がりやうとする性質がある
ため、横にして保存すると上に伸びようとし
て壊れやすくなります。



れい わ おん ど かつ ぶん きゅうしゅくこんだてよていひょう
令和7年度 5月分 給食献立予定表



うつのみやしりつしのいしやうがっこう
宇都宮市立篠井小学校

ひ づ け 日 付	こん だて めい 献 立 名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	ひとくちメモ ランチルーム	おもてなしりょう		
				あか (赤)	みどり (緑)	き (黄)
				ち 血やにくになる	からだ 体の調子をととのえる	ちから 力や熱のもとになる
20 (火)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すぶた 豚肉 わかめスープ	619 21.6 18		牛乳 わかめ ぶた肉	しょうが たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ しいたけ	こめ 小麦粉 ごま 菜油 サラダ油 さとう
21 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン ぎゅうにゅう マーメイド やさい かぶり野菜スープ とり 鶏肉と野菜のケチャップ和え	620 28.7 19.2		牛乳 とり肉	ピーマン キャベツ にんじん もやし レモン かぶ たまねぎ セロリ	薄力粉 小麦粉 サラダ油 さとう
22 (木)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かれのいにつけ あえ からしあえ ぶたにくとまりほしだいこんのいためもの 豚肉と切干大根の炒め物	577 27 12.4		牛乳 ぶた肉 カレー	しょうが はるさめ きゅうり だいこん もやし いんげん にんじん にんにく	こめ 小麦粉 ごま 菜油 サラダ油 さとう
23 (金)	むぎい 麦入りごはん ぶた 豚とさわやかチキンのメンチカツ あえ もやしとニラのごま和え こんさい 根菜の味噌汁 て 手づくりオレンジゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	708 20.2 21.8		牛乳 みそ ぶた肉 生揚げ とり肉	もやし ごぼう にら 小松菜 にんじん だいこん オレンジ	こめ 小麦粉 ごま 菜油 サラダ油 さとう
26 (月)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 セルフ中華丼(キャベツ) たまご 卵とわかめのスープ はりや 針谷フリン	668 29.1 16.9		牛乳 なたね ぶた肉 たまご いか わかめ	キャベツ ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん しょうが しいたけ グリンピース	こめ 小麦粉 ごま 菜油 サラダ油 さとう
27 (火)	むぎい 麦入りごはん おひたし ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏肉と大豆の味噌炒め	655 25.1 22.6		牛乳 みそ とり肉 大豆	しいたけ 小松菜 にんじん キャベツ たけのこ もやし いんげん にんにく	こめ 小麦粉 ごま 菜油 サラダ油 さとう
28 (水)	あえ ココア揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 ゆで野菜 て 手づくり中華ごまドレッシング じゃがいもそぼろ煮	638 21.5 22.4		ぶた肉	グリンピース はるさめ にんじん ほうれん草 キャベツ	薄力粉 小麦粉 サラダ油 ごま さとう じゃがいも
29 (木)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ゆーりんちー 油淋鶏 バンサンスウ チンゲン菜と卵のスープ	675 20.4 23.6		牛乳 たまご とり肉	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲン菜 にんにく はるさめ ねぎ もやし	こめ 小麦粉 米粉 菜油 ごま 菜油 さとう
30 (金)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライ ごまあえ 味噌汁	644 24.3 20		牛乳 きざみ揚げ あじ みそ とうふ	ほうれん草 キャベツ にんじん 小松菜	こめ 小麦粉 ごま 菜油 サラダ油 さとう

小学校(中学年)の目標摂取量は、エネルギー 650Kcal たんぱく26.0g 脂質18.1g

今月の平均摂取量は、エネルギー655Kcal、タンパク質24.9g、脂質19.9g

給食回数20回(米飯16回、小麦パン3回、米粉パン1回)

※食材やその他の関係により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

の農産物とお米は篠井産、パンは宇都宮産小麦100%使用、牛乳は栃木県産です。

放射性物質検査の結果報告令和6年4月30日に検査した結果、栃木県産コシヒカリは下限値未満でした。