

5月 こんだてよていひょう



令和3年度

宇都宮市立新田小学校

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		きいろのしょくひん ちからやねつの もとになる	あかのしょくひん ちやにくになる	みどりのしょくひん からだのしょうしを ととのえる	
6 (木)	むぎいりごはん ビーフカレー ギョウにゅう こんにやくサラダ かしわもち	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにやく しょうしんこ さとう	ぎゅうにく ギョウにゅう かいそう あずき	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	690 19.6 17.4 2.3
7 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう あじフライ はるさめサラダ みそしる	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ わかめ かつおぶし みそ	にんじん にら キャベツ たまねぎ	673 30.3 19.1 2.2
10 (月)	【みやっこランチ】 むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくとみややさいいため ごますあえ はるやさいみそしる ミルクアイス	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま 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 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	647 27.7 15.8 2
11 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう やきざかな (あじ) もやしのソテー さつまじる きょうほうゼリー	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ かつおぶし みそ	もやし にら にんじん ごぼう ねぎ だいこん	666 31.2 17.3 2.4
12 (水)	こめこパン ギョウにゅう マカロニとアスパラのクリームに ゆでやさい イタリアンドレッシング ピーチコンポート	こめこパン マカロニ サラダあぶら こむぎこ マーガリン アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ギョウにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ とうもろこし もも	623 24.7 23.8 2.1
13 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう いかのてんぷら だいこんおろし いなかじる あじつけのり	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにやく こむぎこ	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ かつおぶし みそ のり	だいこん かんぴょう にんじん ごぼう こまつな	693 25.0 24.4 2
14 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう すぶた わかめスープ ぶりかけ	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう はるさめ ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うすらたまご ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ピーマン ねぎ	643 24.0 19.5 2.3
17 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう しろみざかなのピリからやき ゆでやさい たまねぎドレッシング さつまじる のりつくだに	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう メルルーサ かつおぶし みそ のり	しょうが にんにく りんご ねぎ キャベツ にんじん アスパラ ごぼう	615 29.0 16.4 2.3
18 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのつけこみやき いそべあえ みそしる	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ かつおぶし	ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ こまつな	634 26.7 19.2 2.3
19 (水)	ココアあげパン ギョウにゅう じゃがいものそぼろに ゆでやさい ちゅうかドレッシング ヨーグルト	ココアパン サラダあぶら さとう グラニューとう じゃがいも はるさめ ごま ごまあぶら	ココア ギョウにゅう ぶたにく ヨーグルト	グリーンピース にんじん ほうれんそう キャベツ	688 24.3 23.6 2.2
20 (木)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん ギョウにゅう ワンタンスープ はくとうゼリー	こめ むぎ サラダあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ワンタン	ぶたにく いか なると ギョウにゅう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン たけのこ えだまめ	649 25.7 15.3 2.2
21 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう メンチカツ もやしとにらのごまあえ ごもくきんぴら	こめ むぎ サラダあぶら ごま さとう こんにやく パンこ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく	もやし にら にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	689 21.7 23.7 2.2
24 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう シューマイ ごますあえ いりとうふ	こめ むぎ しらたき さとう ごま サラダあぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん ほししいたけ たまねぎ えだまめ	700 29.0 22.5 2.0
25 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう やきざかな (さば) ゆでやさい わふうごまドレッシング ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	キャベツ にんじん こまつな にんにく きりほしだいこん さやいんげん	667 25.9 23.6 1.5
26 (水)	ナン ギョウにゅう チリコンカン ゆでやさい ノンエッグマヨネーズ オレンジ	ナン サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	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 オレンジ	601 26.5 23.6 1.5
27 (木)	ごこくごはん ギョウにゅう ユーリンチー ゆかりあえ ちんげんさいとたまごのスープ	こめ ごこくまい こむぎこ かたくりこ サラダあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん ゆかり ちんげんさい たまねぎ	639 24.5 22.1 2.1
28 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ハンバーグ わふうきのソース けんちんじる アセロラゼリー	こめ むぎ さとう サラダあぶら こんにやく さといも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく	だいこん ほんしめじ えのきたけ まいたけ にんじん ごぼう こまつな たまねぎ	627 21.7 16.3 2.3
31 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ひきにくとまめのカレー ゆでやさい ちゅうかドレッシング ミニフィッシュ	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ギョウにく ぶたにく レンズまめ だいふくまめ こざかな	たまねぎ トマト にんじん キャベツ もやし こまつな	661 27.1 17.8 2.3

献立内容は、都合により変更することがあります。

3,4年生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー (kcal) 650	655
たんぱく質 (g) 21.0~32.5	25.8
脂質 (g) 14.0~21.7	20.0
ナトリウム (食塩相当量) (g) 2.0	2.1

こんげつのもくひょう



じょうずな
たべかたを しよう

春の宮っこランチ「自然のめぐみキラキラ献立」

宮っこランチは、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮のよさを知ることのできる給食です。

宇都宮市は関東平野の中心部に位置し、鬼怒川、田川、釜川、姿川などの河川が流れており、水資源が豊かな上、肥沃な農地を作っています。「農業王国宇都宮」といわれるほど、農作物が豊富に作られています。春の宮っこランチはこの時期に宇都宮周辺で採れる栄養満点な食材を使った献立です。