



給食献立予定表

★ ☆ 今月の給食目標 ☆ ★
 なご ふんいき た 和やかな雰囲気食べよう！



宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい	1人1食 (kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ほね きんにく 骨や筋肉をつくるもとになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
2 (月)	せきはん ぎゅうにゅう	657	ぎゅうにゅう ささげ		こめ もちこめ こま
	とりにくのこうみやり	25.0	とりにく	しょうが にんにく	
	おひたし	20.4		もやし キャベツ にんじん	
	しもつかれ		さけ だいず あぶらあげ	だいこん にんじん	さけかす
3 (火)	セルフてまきずし ぎゅうにゅう	661	ぎゅうにゅう		
	(すめし・てまきのり・かにかま・ツナマヨ・うめ)	29.9	のり かにかま ツナマヨ	うめ	こめ むぎ
	とんじる	20.3	ぶたにく みそ とうふ かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう こまつな	さといも こんにゃく
	ふくまめ		だいず		
4 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう	639	ぎゅうにゅう		コッペパン
	とちあいジャム	26.6			とちあいジャム
	マカロニのクリームに	21.4	とりにく えび ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	マカロニ こむぎこ マーガリン サラダあぶら
	キャベツのスープ		とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ	
5 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	673	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくのからあげ	20.1	とりにく	しょうが	かたくりこ サラダあぶら
	かいそうサラダ	24.1	かいそう	キャベツ にんじん	
	たまごスープ		たまご	コーン たまねぎ ほうれんそう	かたくりこ
6 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	702	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ポークカレー	21.7	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも
	ゆでやさい	19.4		もやし キャベツ コーン	
	ヨーグルト		ヨーグルト		
9 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう	652	わかめ ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	あげぎょうざ	20.5	とりにく ぶたにく	キャベツ にら たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ こむぎこ サラダあぶら
	ゆでやさい	22.0		はくさい もやし にんじん	
	かきたまじる		とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな	かたくりこ
10 (火)	ココアあげパン	675	ココア		コッペパン グラニューとう サラダあぶら
	ぎゅうにゅう	22.9	ぎゅうにゅう		
	やさいとウィンナーのスープに	26.7	ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも
	ゆでやさい		わかめ	はくさい にんじん	
12 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	744	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	チーズインハンバーグ	22.5	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	かたくりこ さとう サラダあぶら
	だいがくいも	22.2			さつまいも さとう こま
	みそけんちんじる		とうふ みそ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう こまつな	こんにゃく サラダあぶら さといも
13 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	659	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	たらのこうしんやき	27.5	たら	にんにく	さとう こまあぶら
	さといものちゅうかに	18.6	ぶたにく	にんじん にんにく	さといも さとう こんにゃく サラダあぶら こまあぶら
	ごますあえ			ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう こま しらす
16 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	601	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	なまあげとぶたにくのとうぱんじゃんいため	24.2	ぶたにく なまあげ	しょうが ねぎ さやいんげん にんにく	かたくりこ さとう サラダあぶら こまあぶら
	はくさいスープ	18.4	とりにく	こまつな しいたけ にんじん たけのこ はくさい	はるさめ こまあぶら
17 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	642	ぎゅうにゅう		コッペパン
	りんごジャム	28.4			りんごジャム
	たらのホイルやき	22.0	たら	たまねぎ マッシュルーム	マーガリン
	ゆでやさい			コーン ブロッコリー	
	カレースープ		ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ	マカロニ じゃがいも サラダあぶら



給食献立予定表

★ ☆ 今月の給食目標 ☆ ★
和やかな雰囲気^{なご ふんいき}で食べよう！



宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい	1人1食 - (kcal) たんぱく (g) 脂質 (g)	おもなざいりょう			
			ほね きんにく 骨や筋肉をつくるもとになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	
18 (水)	むぎいりごはん	64.1	ぎゅうにゅう		こめ	むぎ
	モロのみそマヨネーズやき	28.9	モロ みそ	レモン パセリ	ノンエッグマヨネーズ	
	いそべあえ	17.1	のり	もやし ほうれんそう		
	ごもくきんぴら		さつまあげ ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん	こんにやく サラダあぶら	サラダあぶら さとう
19 (木)	むぎいりごはん	63.8	ぎゅうにゅう		こめ	むぎ
	カレーコロッケ	17.0			じゃがいも パンこ	こむぎこ サラダあぶら
	はるさめサラダ	19.1		はくさい もやし にんじん	はるさめ	ごま ごまあぶら
	やさいたっぷりコンソメスープ		とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな		
20 (金)	スパゲティミートソース	66.2	とりにく こなチーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	こむぎこ マーガリン	サラダあぶら
	ぎゅうにゅう	28.1	ぎゅうにゅう			
	ゆでやさい	19.5		もやし キャベツ コーン		
	オレンジ			オレンジ		
24 (火)	むぎいりごはん	61.8	ぎゅうにゅう		こめ	むぎ
	たらのなんばんづけ	27.6	たら	たまねぎ にんじん	かたくりこ	サラダあぶら
	ごまあえ	16.8		もやし にんじん キャベツ	さとう	ごま
	にうたまじる		たまご かつおぶし	にら たまねぎ		
25 (水)	むぎいりごはん	65.6			こめ	むぎ
	ぎゅうにゅう	21.4	ぎゅうにゅう			
	ハヤシライス	20.1	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト	マーガリン	こむぎこ
	ゆでやさい			ほうれんそう キャベツ もやし コーン		
26 (木)	セルフメンチカツサンド	60.7				
	(パンズパン・メンチカツ・ポイルキャベツ)	22.2	ぶたにく だいすこ	キャベツ たまねぎ	パンズパン	さとう パンこ
	ぎゅうにゅう	24.6	とりにく		かたくりこ	サラダあぶら
	だいこんいりやさいスープ		ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん セロリ		
27 (金)	セルフピピンパどん	67.3				
	(むぎいりごはん・にく・ナムル)	26.8	ぶたにく	にんにく にんじん ほうれんそう だいすもやし	こめ むぎ	ごまあぶら
	ぎゅうにゅう	23.8	ぎゅうにゅう		ごま	さとう
	たんたんはるさめスープ		ぶたにく	えのきだけ しめじ はくさい にんじん ねぎ にら	はるさめ	

☆ 給食は都合により変更になる場合があります。
☆ 米・パン(小麦)は宇都宮市産、牛乳は栃木県産です。
☆ ねぎ・にら・もち米は田原地区産です。

学校給食摂取基準：エネルギー 650kcal タンパク質 26g 脂質 18.1g 塩分 2g未満
平均摂取量：エネルギー 655kcal タンパク質 24.5g 脂質 20.9g 塩分 2.4g
給食回数 18回(米飯回数13回) 米粉パン0回



6年生が考えた献立が登場！



今年度も、家庭科の「こんだてを工夫して」という授業で、6年生が給食の献立作りを行いました。栄養のバランスや彩り、食材の旬を考えながら作る献立は難しいものですが、グループで協力して意見を出し合い、楽しそうに取り組んでいました。大人では考えつかないような食材の組み合わせが出てきて、子供たちの豊かな発想力でどんな献立が出来上がるのか、給食室でも毎年楽しみにしている企画です。今回は全6班の献立が登場します。

また当日は、献立のアピールポイントを6年生から放送で発表してもらいます！お楽しみに♪

