

令和3年度



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

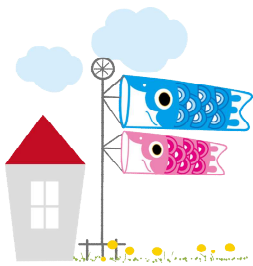
給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校



こん げつ の きゅう しょく もく ひょう
今月の給食目標

じょうず じゅんぴ
上手に準備しよう！



日付	こんだてめい	加リー(kcal) ﾀﾊﾞｸ(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
6 (木)	はくまい ぎゅうにゅう	719	ぎゅうにゅう		こめ
	セルフたけのこごはんのぐ	30.1	あぶらあげ とりにく	たけのこ にんじん えだまめ	さとう
	★こどもの日 メニュー さわらのねぎみそやき	18.8	さわら みそ	ねぎ	
	ごまあえ かしわもち			ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	ごま さとう かしわもち
7 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	606	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにくのしょうがやき	27.3	ぶたにく	しょうが	あぶら
	ゆでやさい	15.5		キャベツ にんじん もやし コーン	
	みそしる		わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも
10 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	661	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフぎゅうどん	24.3	ぎゅうにく	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ	しらたき さとう あぶら
	あつやきたまご	21	たまご		
	ナムル			キャベツ もやし にんじん	ごまあぶら
11 (火)	アップルこめこパン ぎゅうにゅう	626	ぎゅうにゅう	りんご	パン
	マカロニとアスパラのクリームに	23.4	えび ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム	マカロニ あぶら こむぎこ マーガリン
	ゆでやさい	20.5		ほうれんそう キャベツ コーン	アーモンド
12 (水)	ごこくごはん ぎゅうにゅう	660	ぎゅうにゅう		こめ ごこくまい
	ユーリンチー	24.6	とりにく	しょうが ニンニク ねぎ	こむぎこ さとう さとう ごまあぶら
	ゆかりあえ	24.3		キャベツ にんじん ゆかり	
	チンゲンサイとたまごのスープ		たまご	チンゲンサイ たまねぎ	かたくりこ
13 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	678	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	シューマイ	26.3	シュウマイ		
	ごますあえ	22.5		ほうれんそう キャベツ にんじん	しらたき さとう ごま
	いりどうふ		とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ	さとう あぶら
14 (金)	なめし ぎゅうにゅう	565	ぎゅうにゅう	なめし	こめ むぎ
	シロイトダラのきしゅうづけ	28.8	タラ	ねりうめ しょうが	
	ごまあえ	12.7		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	ごま さとう
	まろやかみそしる		あぶらあげ みそ とうにゅう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく
17 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	614	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しろみざかなのピリカラやき	25.9	メルルーサ	しょうが ニンニク りんご ねぎ	さとう ごま
	ゆでやさい	15.6		にんじん ブロッコリー	
	さつきじる		みそ	ごぼう たけのこ にんじん きぬさや	じゃがいも
18 (火)	コッペパン(いちごジャム) ぎゅうにゅう	641	ぎゅうにゅう		パン いちごジャム
	とりにくとやさいのケチャップあえ	28.7	とりにく	ピーマン にんじん たまねぎ レモン	かたくりこ あぶら さとう
	かぶいりやさいスープ	19.2		たまねぎ にんじん キャベツ もやし かぶ セロリー	
	びわゼリー				ゼリー
19 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	665	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ひきにくとまめのカレー	25.1	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ だいふくまめ	たまねぎ トマト にんじん	あぶら
	ゆでやさい	19.3		キャベツ もやし こまつな	ごまあぶら
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ		

令和3年度



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

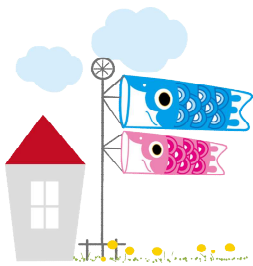
給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校



こん げつ の きゅう しょく もく ひょう
今月の給食目標

じょうず じゅんぴ
上手に準備しよう！



日付	こんだてめい	加リー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
20 (木)	はくまい ぎゅうにゅう	555	ぎゅうにゅう		こめ
	セルフちゅうかどん	22.2	ぶたにく いか なんと	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん	さとう かたくりこ あぶら
	ちゅうかスープ	12.5	わかめ	こまつな ねぎ	ごまあぶら
	オレンジ			オレンジ	かたくりこ
21 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	649	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	すぶた	24.3	ぶたにく ミートボール	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	かたくりこ あぶら さとう
	わかめスープ	19.8	うすらのたまご	ピーマン	はるさめ ごま
	ふりかけ (ひじきぱっぱ)		わかめ	にんじん ねぎ	
24 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう	656	ひじき		
	とりにくとだいずのみそいため	25.4	わかめ ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	おひたし	22.8	とりにく だいず みそ	にんじん しいたけ たけのこ いんげん	かたくりこ あぶら さとう
				こまつな キャベツ もやし にんじん	
25 (火)	あげパン ぎゅうにゅう	655	ぎゅうにゅう		パン あぶら キャラメル
	じゃがいものそぼろに	22.4	ぶたにく	グリーンピース にんじん	じゃがいも あぶら さとう
	ゆでやさい	22.1		ほうれんそう キャベツ にんじん	はるさめ ごま ごまあぶら
26 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	650	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくのつけこみやき	22.8	とりにく	ねぎ にんじん	ごま さとう
	いそべあえ	20.4	のり	ほうれんそう キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ みそ	こまつな	じゃがいも
27 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	650	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにくと宮やさいいため	28.1	ぶたにく	アスパラ トマト たまねぎ ニンニク	あぶら
	★宮っこ	15.9		かんぴょう にんじん キャベツ コーン	ごま さとう
	ランチ		みそ	たまねぎ にら	じゃがいも ミルクプリン
28 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	695	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	あじのフライ	29.1	あじ		こむぎこ パンこ あぶら
	はるさめサラダ	21.5		にんじん にら キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら
	みそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ	
31 (月)	はくまい ぎゅうにゅう	633	ぎゅうにゅう		こめ
	ハンバーグ (わふうきのソース)	21.7	ハンバーグ	だいこん えのき まいたけ	あぶら さとう
	けんちんじる	16.3		にんじん ごぼう こまつな だいこん	さといも こんにゃく
	アセロラゼリー				アセロラゼリー

給食実施回数 18回【米飯回数 15回 / パン回数 2回 / 米粉パン回数 1回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数0回】
※給食内容は、都合により変更になることがあります。
※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳（栃木県産）は毎日です。

★5月8日(土曜日)は田原小学校の創立記念日です！

みなさんは創立記念日(そうりつきねんび)がなんの日(ひ)か知(し)っていますか？

創立記念日(そうりつきねんび)とは学校(がっこう)ができた日(ひ)をお祝(いわ)いする日(ひ)のことです。つまり、田原小学校(たわらしやうがっこう)のお誕生日(たんじょうび)ということですね！

田原小学校(たわらしやうがっこう)は今年(ことし)で148歳(さい)になります。すごいですね♪

今年(ことし)は土曜日(どようび)なのでみんなでお祝(いわ)いすることはできませんが、みなさん(みなさん)も学校(がっこう)に「おめでとう」と「ありがとう」(つた)を伝(つた)えてくださいね。

