



給食献立予定表



こんげつ きゅうしょくもくひょう
 今月の給食目標
 きゅうしょくじょうずじゅんび
給食を上手に準備しよう!



日付	こんだてめい	カロリー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			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
1 (月)	むぎいりごはん セルフだけのこ ぎゅうにゅう さわらのねぎみそやき ごもくごまあえ	677 29.9 20	あぶらあげ とりにく	たけのこ えだまめ にんじん	こめ むぎ さとう
			ぎゅうにゅう		
			さわら みそ		
			あぶらあげ	キャベツ しめじ もやし にんじん	ごま さとう
2 (火)	コッペパン きゅうにゅう ミートボールと やさいのカレーに かしわもち	687 25.5 19.6	ぎゅうにゅう		コッペパン じゃがいも
			うずらのたまご ベーコン	にんじん グリンピース	じゃがいも さとう
			ミートボール あぶら	たまねぎ	
					かしわもち
8 (月)	せきはん きゅうにゅう とりにくみそづけやき ゆでやさい こうはくすましじる おいわいクレープ	699 23.5 21.7	ささげ きゅうにゅう		もちごめ こめ
			とりにく みそ	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな	ごましお さとう
			わかめ はんぺん	たけのこ	
					クレープ
9 (火)	はちみつパン きゅうにゅう とりにくとじゃがいもの ケチャップあえ ゆでやさい	652 25.1 26.2	ぎゅうにゅう		はちみつパン
			とりにく	しょうが レモン パセリ グリンピース	じゃがいも かたくりこ さとう あぶら
				キャベツ ブロッコリー にんじん アスパラ	
10 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき しおこんぶあえ よしのじる	660 28.5 23	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく	しょうが	
			しおこんぶ	キャベツ なのはな にんじん	ごまあぶら
			なまあげ とりにく	にんじん だいこん こまつな	さといも かたくりこ
11 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう さばのこうしんやき きりほしだいこん 切干大根とほうれん草のぼんずあえ ぶたにくとごぼうのもの	668 30 21.7	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			さば	ニンニク	あぶら ごまあぶら
				きりほしだいこん ほうれんそう にんじん	ごま
			ぶたにく	ごぼう にんじん しょうが	こんにゃく さとう あぶら
12 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう だいずとじゃこの あまからいため しんじゃがのみそしる	647 27.7 15.5	ぎゅうにゅう	しょうが	こめ むぎ
			とりにく こおりとうふ だいず	にんじん たけのこ ごぼう	かたくりこ あぶら
			ちりめんじゃこ	グリンピース	こんにゃく さとう
			わかめ みそ	キャベツ	じゃがいも
15 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう すぶた わかめスープ フルーツあんぱんプリン	688 23.3 20.8	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく ミートボール あぶら	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン	かたくりこ さとう あぶら
			うずらのたまご		
			わかめ	ねぎ	はるさめ ごま
16 (火)	パンズパン (セルフエビカツサンド) ポイルキャベツ ぎゅうにゅう ハンガリアンシチュー	622 24 20.8	えびカツ	キャベツ	パンズパン あぶら
			ぎゅうにゅう		
			ミートボール	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	じゃがいも
17 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう やきざかな(さばぶんかほし) ゆでやさい ぶたにくと切干大根のいためもの	619 25.8 18.8	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			さば		
				キャベツ にんじん こまつな	
			ぶたにく	きりほしだいこん にんじん いんげん ニンニク	あぶら さとう ごま
18 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう しゅうまい ごますあえ いりとうふ	629 25.5 18.4	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ポークシュウマイ		
				ほうれんそう もやし にんじん	しらたき さとう ごま
			とうふ ぶたにく	しいたけ にんじん たまねぎ えだまめ	さとう あぶら

★創立記念日お祝い献立



給食献立予定表



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標
きゅうしょくじょうずじゅんぴ
給食を上手に準備しよう！



日付	こんだてめい	カロリー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			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
19 (金)	むぎいりごはん	623	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ポークカレー	18.6	ぶたにく	たまねぎ にんじん ニンニク グリーンピース	じゃがいも
	こんにゃくサラダ	16.8	かいそう	キャベツ コーン	サラダこんにゃく
22 (月)	むぎいりごはん	631	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフぎゅうどん	24.4	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ	しらたき さとう
	あつやきたまご	18.4	たまご		
	さっぱりあえ		きざみのり	こまつな もやし キャベツ	
23 (火)	ナン	514	ぎゅうにゅう		ナン
	チリコンカン	23.5	ぎゅうにく ぶたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース	あぶら
	ゆでやさい	17.1		ブロッコリー にんじん	じゃがいも
24 (水)	むぎいりごはん	568	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しろみざかなのきしゅうづけ	27.5	メルルーサ	しょうが ねりうめ	
	ごまあえ	13.5		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	ごま さとう
	かむかむとんじる		ぶたにく くきわかめ なまあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たけのこ しょうが	こんにゃく あぶら
25 (木) はるみやこ 春の宮っ子 ランチ	むぎいりごはん	631	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにくと宮やさいいため	26.1	ぶたにく	キャベツ にんじん しめじ たまねぎ ニンニク	
	かんぴょうのごますあえ	14.1		かんぴょう にんじん キャベツ コーン	さとう ごま
	はるやさいみそしる ミヤリープリン		みそ	じゃがいも たまねぎ いら	じゃがいも ミヤリープリン(いちごソース)
26 (金)	むぎいりごはん	634	ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ	こめ むぎ
	じゃこカツ	17	じゃこカツ		あぶら
	おひたし	17		こまつな キャベツ にんじん	ごま
	いなかじる		とりにく とうふ みそ	かんぴょう にんじん ごぼう こまつな	じゃがいもこんにゃく あぶら
29 (月)	うんどうかい ふりかえきゅうじつ 運動会の振替休日				
30 (火)	あげぱん(ココア)	729	ココア	ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう
	じゃがいものそぼろに	24.5	ぶたにく	にんじん グリーンピース	じゃがいも さとう あぶら
	ゆでやさい	24.8		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
	とちぎけんさん 栃木県産ヨーグルト		ヨーグルト		
31 (水)	むぎいりごはん	613	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ユーリンチー	29.2	とりにく	しょうが ニンニク ねぎ	ごまご かたくりご さとう あぶら
	ナムル	17		こまつな キャベツ もやし にんじん	ごまあぶら ごま
	はるさめちゅうかスープ		ハム たまご わかめ	にんじん たけのこ ねぎ	ごまあぶら

給食実施回数 19回【米飯回数 14回 / パン回数 5回 / 米粉パン回数 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。※パンの小麦粉は、宇都宮市産のゆめかおりを使用しています。



★5月8日(金)は田原小学校のお誕生日です！★

田原小学校は、明治6年5月8日に創立されました。つまり、5月8日は

田原小学校の『お誕生日』です！おめでとうございます。

田原小学校は今年で150歳を迎えます。みんなのおじいちゃんや、おばあ

ちゃんよりもきっと年上ですね。そんな昔からあったんなんてすごいですよね！！

そんな田原小学校をみんなで祝いましょう！

