



給食献立予定表



今月の給食目標

食器の取り扱いに注意しよう！

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう	血やにくになる	おもなざいりょう	力や熱のもとになる
1 水	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 ミニフィッシュ	644 24.1 18.9	ギョウにゅう ぶたにく まめ	たまねぎ トマト にんじん キャベツ もやし こまつな	こめ むぎ あぶら
2 木	むぎいりごはん ギョウにゅう さわらのねぎみそやき ごまあえ セルフだけのこ かしわもち	724 28.4 18.8	ギョウにゅう さわら みそ	ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ むぎ ごま さとう
7 火	ココアあげパン ギョウにゅう ゆでやさい じゃがいものそばろに けんさんヨーグルト	730 24.7 25.0	とりにく えだまめ あぶらあげ ギョウにゅう	だけのこ にんじん ほうれんそう キャベツ にんじん	かんわもち パン あぶら さとう
8 水	せきはん ごましお ギョウにゅう いかのみそつけやき おひだし こはくすましじる	618 32.1 13.8	ギョウにゅう ささげ いか みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん	もちこめ こめ ごま さとう
9 木	むぎいりごはん ギョウにゅう じゃこカツ おひだし トマとんじる	663 19.1 18.4	ギョウにゅう じゃこカツ	にんじん こまつな こまつな キャベツ にんじん	こめ むぎ ごま
10 金	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフぶたどん あつやきたまご さっぱりあえ	624 24.3 17.7	ぶたにく えだまめ たまご	たまねぎ ねぎ にんじん にんじん トマト だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ しらたき さとう
13 月	むぎいりごはん ギョウにゅう すぶた わかめスープ	662 24.8 2.1	ギョウにゅう ぶたにく ミートボール	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ ビーマン	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら
14 火	こめごパン ギョウにゅう チョコクリーム ゆでやさい マカロニとアスパラのクリームに	607 24.7 26.6	ギョウにゅう えび ベーコン チーズ ギョウにゅう	キャベツ こまつな とうもろこし にんじん たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム	こめ むぎ パン チョコクリーム マカロニ こむぎこ バター あぶら
15 水	むぎいりごはん ギョウにゅう タラのピリからやき ゆでやさい さつきじる のりのつくだに	529 23.8 9.8	ギョウにゅう タラ	キャベツ にんじん ブロッコリー ごぼう だけのこ にんじん さやいんげん	こめ むぎ じゃがいも
16 木	むぎいりごはん ギョウにゅう ユーリンチー ナムル ちゅうかコーンスープ	703 26.7 25.1	ギョウにゅう とりにく	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら
17 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 みそけんちんじる	606 21.7 17.6	ギョウにゅう ハンバーグ	たまねぎ どうもろこし だいこん しめじ えのき まいたけ しそ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら
20 月	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 かんびょうのごますあえ はるやさいみそしる ミルクプリンいちごソース	639 26.1 15.1	ギョウにゅう ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ アスパラ トマト たまねぎ にんにく	こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら あぶら
21 火	コッパン ギョウにゅう りんごジャム チリコンカン ゆでやさい げんきヨーグルト	712 29.4 20.5	ギョウにゅう ぶたにく ベーコン だいず えだまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんじん ブロッコリー	パン ジャム あぶら じゃがいも
22 水	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	597 30.1 12.2	ギョウにゅう とりにく	ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	こめ ごま
23 木	むぎいりごはん ギョウにゅう アジフライ ごまあえ みそしる	621 24.3 16.6	ギョウにゅう アジフライ	たまねぎ こまつな もやし にんじん	こめ むぎ あぶら さとう ごま
24 金	むぎいりごはん ギョウにゅう ポークカレー こんにゃくサラダ チーズ	653 20.0 19.5	ギョウにゅう ぶたにく えだまめ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら かいそう こんにゃく
27 月	運動会の振替休日				
28 火	パンズパン ギョウにゅう セルフチーズハンバーガー レタス やさいスープ	667 30 26.0	ギョウにゅう ハンバーグ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	パン
29 水	むぎいりごはん ギョウにゅう さばのぶんかぼし ゆでやさい ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	619 25.8 18.8	ギョウにゅう さば	キャベツ こまつな にんじん にんにく にんじん だいこん いんげん	こめ むぎ ごま あぶら
30 木	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのからあげ からしあえ みそしる	648 30.4 20.2	ギョウにゅう とりにく	しょうが にんじん こまつな キャベツ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま
31 金	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのワインやき ゆでやさい みそしる	618 28.1 15.5	ギョウにゅう ぶたにく	ほうれんそう しょうが たまねぎ キャベツ にんじん もやし とうもろこし	こめ むぎ ごま じゃがいも

給食実施回数 20回【米飯回数 16回 / パン回数 4回 / 米粉パン回数 1回 / めん回数 0回】

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g

※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。

★ 今月の平均 エネルギー644kcal、たんぱく質25.9g、脂質18.8g

※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(水)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。今年で151歳を迎えます。
 田原小学校の誕生日をお祝いして、給食ではお赤飯と紅白すまし汁が出ます。お赤飯の小豆やささげでつけた赤い色には、
 邪気を払ったり、災いを避けたりする力があると考えられてきました。おめでたい席に食べられる伝統的な料理です。
 お赤飯と紅白すまし汁を食べて、田原小学校の誕生日をお祝いしよう！