



給食献立予定表



今月の給食目標
衛生に気を付けよう！

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)	おもなざいりょう	おもなざいりょう	おもなざいりょう
			血やにくになる	体の調子を整える	力や熱のもとになる
3 月	むぎいりごはん ギョウにゅう いかのまつかさやき ゆでやさい かむかむとんじる	607 30.3 16.1	ギョウにゅう いか		こめ むぎ
4 火	きなこトースト ギョウにゅう ゆでやさい ミートボールとやさいのトマトに 歯と口の健康週間ゼリー（りんごと豆乳）	695 24 23.1	ギョウにゅう きなこ ミートボール ベーコン えだまめ	キャベツ にんじん ブロッコリー トマト にんじん たまねぎ	こんにゃく あぶら パン マーガリン さとう じゃがいも あぶら ゼリー
5 水	むぎいりごはん ギョウにゅう ししゃもフライ おひたし なまあげのからみいため	678 25.7 24.9	ギョウにゅう ししゃもフライ なまあげ ぶたにく	キャベツ もやし にんじん えのき にんじん しょうが ねぎ	こめ むぎ あぶら あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ
6 木	ナン ギョウにゅう だいずミートいりキーマカレー ゆでやさい げんきヨーグルト	598 27.4 18.9	ギョウにゅう だいずミート ぶたにく ヨーグルト ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく セロリ しょうが トマト キャベツ にんじん アスパラガス	ナン あぶら
7 金	むぎいりごはん ギョウにゅう しゅうまい きりぼしだいこんのナムル なつのにくじゃが	648 23.3 17.3	ギョウにゅう しゅうまい ぶたにく えだまめ		こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう
10 月	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフビパンぱんど とうふのちゅうかスープ	632 25.6 22.1	ギョウにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	きりぼしだいこん にんじん こまつな にんにく にんじん ほうれんそう もやし ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら
11 火	シュガートースト ギョウにゅう ボークビーンズ かいそうサラダ	715 26.8 25.7	ギョウにゅう ぶたにく チーズ えだまめ だいず かいそう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	パン さとう マーガリン じゃがいも あぶら
12 水	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくとやさいのいためもの パンサンスウ げんきヨーグルト	666 25.0 18.4	ギョウにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ ビーマン キャベツ にんじん もやし	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ
13 木	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのこうみやき さっぱりあえ いなかじる	650 23.4 19.7	ギョウにゅう とりにく とうふ みそ	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ かんぴょう にんじん ごぼう こまつな	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら こめ むぎ
14 金	むぎいりごはん ギョウにゅう ゆめボークみやのタレかけ もやしとニラのごまあえ みそしる けんみんのひぜりー（いちごゼリー豆乳ホイップ）	647 26.6 16.7	ギョウにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ もやし ニら にんじん かんぴょう たまねぎ ほうれんそう	ごま ゼリー
17 月	むぎいりごはん ギョウにゅう タコライス アーサーじる シークワサーゼリー	657 26.1 19.9	ギョウにゅう ぶたにく チーズ とうふ あおさ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり レタス ねぎ	こめ むぎ あぶら ゼリー
18 火	コッペパン ギョウにゅう どちおとめジャム かんじゆくトマトとなつやさいチキン ようふうたまごスープ	648 29.8 23.2	ギョウにゅう とりにく こんぶ たまご ベーコン	トマト たまねぎ スズキニ しめじ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ	パン ジャム オリーブオイル じゃがいも かたくりこ
19 水	むぎいりごはん ギョウにゅう さばのこうしんやき ゆでやさい みそけんちんじる	665 30.4 20.7	ギョウにゅう さば わかめ とうふ みそ	にんにく キャベツ とうもろこし だいこん にんじん ごぼう こまつな	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく さといも あぶら
20 木	むぎいりごはん ギョウにゅう ちくわのにしょくあげ だいこんおろし なまあげとやさいのにつけ	686 24.6 20.6	ギョウにゅう ちくわ たまご あおのり なまあげ えだまめ	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ だけのこ しょうが	こめ むぎ こむぎこ あぶら あぶら さとう かたくりこ
21 金	むぎいりごはん ギョウにゅう ハヤシライス ゆでやさい	692 20.7 24.1	ギョウにゅう ぶたにく ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ にんじん ブロッコリー	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ じゃがいも
24 月	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフぶたバラねぎしおどん フォー チョコプリン	705 22.9 25.9	ギョウにゅう ぶたにく とりにく	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ビーマン もやし チンゲンサイ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら ごま かたくりこ フォー プリン
25 火	キャラメルあげパン ギョウにゅう オムレツ ゆでやさい カレースープ	675 23.6 30.0	ギョウにゅう オムレツ ベーコン	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ	こめこパン あぶら じゃがいも マカロニ
26 水	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのもの	656 32.1 19.0	ギョウにゅう とりにく みそ チーズ こんぶ ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	パセリ キャベツ きゅうり にんじん にんじん	こめ むぎ マヨネーズ こんにゃく あぶら さとう
27 木	スパゲティ ギョウにゅう にくみそソース ゆでやさい ラムネゼリー	662 27.7 19.1	ギョウにゅう ぶたにく みそ ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ だけのこ にんにく アスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ゼリー
28 金	むぎいりごはん ギョウにゅう モロフライ ナムル チンゲンサイととうふのスープ	605 26.3 16.0	ギョウにゅう モロ たまご とうふ わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ にんじん	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごま ごまあぶら

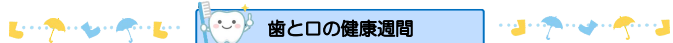
給食実施回数 20回【米飯回数 14回 / パン回数 4回 / 米粉/パン回数 1回 / めん国産 1回】

★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。

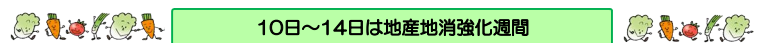
★ 今月の平均 エネルギー659kcal、たんぱく質26.1g、脂質21.0g

※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。



歯と口の健康週間

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。給食では、3日～7日で行います。骨を強くするカルシウムを多く含んだ献立や、かみごたえのある食材を使用した「かみかみ献立」が出来ます。かわむことは、歯や歯ぐきを丈夫にしたり、唾液をたくさん出して歯を予防したりする働きがあります。



10日～14日は地産地消強化週間

「地産地消」とは、その地域で生産されたものをその地域で消費することです。近くの地域で採れたものを食べると、新鮮で安全なものが食べられたり、食べ物を運んでくる車の排気ガスなどが少なくなり、環境に優しくなります。この週間は、栃木県の食材を多く使用した献立が出来ます。

