



5月分 こんだてよていひょう

令和5（2023）年度
宇都宮市立戸祭小学校

| ひつけ 日付 | こんだてめい | | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | おもなざいりょう | | | | | |
|---|-------------|------------|---|---|----------------------------------|--|--|---|------------------------|--|
| | しゅしよく 主食 | のみもの 飲物 | しゅさい 主菜 ・ 副菜 | | ちにく 血や肉になる しょくひん 食品（あか） | からだちよし との 体の調子を整える しょくひん 食品（みどり） | ちからねつ もと 力や熱の元になる しょくひん 食品（きいろ） | | | |
| 5月9日（火）まで、お弁当持参になりますので、引き続きよろしくお願いたします。 | | | | | | | | | | |
| 10（水） | ごはん | | ポークカレー こんにゃくサラダ はちみつレモンゼリー | 687 19.1 17.8 2 | 牛乳 海藻ミックス | ぶた肉 たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ | にんじん ダイストマト にんにく | こめ じゃがいも ごま油 | サラダ油 こんにゃく ゼリー | |
| 11（木） | ごはん | | ユーリンチー ナムル はるさめちゅうか 春雨 中華スープ | 650 23.8 23.5 2.3 | 牛乳 ロースハム 卵 | とり肉 しょうが ねぎ こまつな キャベツ にんじん | にんにく たまねぎ もやし たけのこ | こめ サラダ油 ごま油 いりごま はるさめ | でん粉 さとう いりごま | |
| 12（金） | ごはん | | セルフたけのこごはん さわらのねぎみそ焼き おひたし | 610 28 18.6 1.7 | 牛乳 さわら 油あげ かつお節（だし） | とり肉 たまねぎ にんにく えだまめ こまつな キャベツ もやし ねぎ | にんじん たまねぎ こまつな もやし | こめ さとう | | |
| 15（月） | コッペ パン | | とりにく やさい 鶏肉と野菜のケチャップあえ かぶ入り野菜スープ ブルーベリージャム | 641 29 20.5 2.2 | 牛乳 とり肉 | とり肉 ピーマン たまねぎ もやし | にんじん キャベツ かぶ | パン ジャム サラダ油 | さとう でん粉 | |
| 16（火） | ごはん | | モロの竜田揚げ ごまあえ 豆腐のみそ汁 | 638 29.2 19.9 2.1 | 牛乳 油あげ みそ | モロ とうふ かつお節（だし） | しょうが にんじん キャベツ こまつな | こめ サラダ油 すりごま | でん粉 さとう | |
| 17（水） | ごはん | | ハンバーグ和風きのこソース 粉ふきいも 春キャベツのみそ汁 | 639 24.9 17.8 2.2 | 牛乳 ぶた肉 みそ | とり肉 油あげ かつお節（だし） | だいこん えのきたけ パセリ たまねぎ | こめ さとう | サラダ油 じゃがいも | |
| 18（木） | ごはん | | や さかな ぶんか ほ しお 焼き魚（さば文化干し） 塩こんぶあえ ぶたにく きりほしだいこん いた もの 豚肉と切干 大根の炒め物 | 625 25.3 19.9 2.3 | 牛乳 こんぶ | さば ぶた肉 | キャベツ にんじん にんにく 切干大根 さやいんげん | こめ ごま油 サラダ油 さとう いりごま | | |
| 19（金） | ごはん | | とりにく や 鶏肉のワイン焼き コーンサラダ なめこと豆腐のみそ汁 | 634 28.9 20.2 1.9 | 牛乳 とうふ みそ | とり肉 しょうが キャベツ こまつな コーン にんじん なめこ ねぎ | パセリ たまねぎ | こめ さとう | | |
| 22（月） | ココア あげパン | | じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜サラダ けんさん 県産ヨーグルト | 727 24.7 25.7 2.3 | 牛乳 ヨーグルト | ぶた肉 グリンピース こまつな キャベツ | にんじん たまねぎ | パン さとう グラニュー糖 じゃがいも はるさめ ごま油 | サラダ油 グラニュー糖 はるさめ | |
| 23（火） | ごはん | | や きょうざ 焼き餃子 ごま酢あえ い とうふ 炒り豆腐 | 656 25.1 20 1.8 | 牛乳 とうふ | 豚肉 きゅうり にんじん たまねぎ 干しいたけ えだまめ | キャベツ たまねぎ | こめ さとう すりごま サラダ油 しらたき | | |
| 24（水） | ごはん | | しろみさかな 白身魚みそマヨネーズ焼き ゆで野菜サラダ かぶとじゃがいものあられ汁 | 630 26.1 18.6 2.3 | 牛乳 みそ | たら あつあげ かつお節（だし） | パセリ にんじん フロコリー コーン かぶ しいたけ | こめ じゃがいも でん粉 | | |
| 25（木） | ごはん | | ぶたにく みややさい 豚肉と宮野菜いため かんぴょうごま酢あえ はるやさい 春野菜みそ汁 ミルク リんいちゴース | 645 27.5 15.7 1.9 | 牛乳 みそ | ぶた肉 かつお節（だし） | アスパラガス トマト たまねぎ にんにく かんぴょう にんじん キャベツ コーン | こめ さとう すりごま じゃがいも | サラダ油 すりごま | |
| 26（金） | ごはん | | ぶたどん あつや たまご セルフ豚丼 厚焼き卵 あおな 青菜のさっぱりあえ | 617 24.1 16.8 2.1 | 牛乳 卵 | ぶた肉 のり | たまねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ | こめ しらす サラダ油 さとう | | |
| 29（月） | 運動会の代休です | | | | | | | | | |
| 30（火） | ごはん | | にく まめ ひき肉と豆のカレー ゆで野菜サラダ プリン | 676 22.2 19.9 2 | 牛乳 ぶた肉 白いんげん豆 | 牛肉 レンズ豆 | たまねぎ にんじん もやし こまつな | こめ ごま油 プリン | サラダ油 プリン | |
| 31（水） | ごはん | | とりにく つ こ や 鶏肉の漬け込み焼き いそべあえ しん 新じゃがいものみそ汁 | 655 26.7 21.4 2.2 | 牛乳 のり みそ | とり肉 油あげ かつお節（だし） | ねぎ こまつな キャベツ | こめ さとう じゃがいも | いりごま | |

※都合により献立が変更になることがあります。※栄養価は中学年のものを表しています。

今月の給食で使用する旬の食材5月の献立 栄養分析表

食材の旬とはたくさん取れて多く出回り、価格も安価な時期のことをいいます。

はるキャベツ



アスパラ・かぶ・新じゃがいも

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩 | 食物繊維 |
|-----|-------|-------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-----|------|
| 摂取量 | 649 | 25.6 | 19.8 | 356 | 225 | 0.64 | 0.57 | 33 | 2.1 | 4.3 |
| 目標量 | 650 | 26.0 | 18.1 | 350 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 2.0 | 4.5 |