



5月分 こんだてよていひょう

宇都宮市立戸祭小学校
給食回数 19回

(米飯15回 市産小麦パン3回 ナン1回)

ひづけ 日付	こんだてめい			エネルギー (kcal)	脂質 (グラム)	お も な ざ い り よ う		
	しゅよく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜 ・ 副菜	たんぱく質 (グラム)	塩分 (グラム)	ちく 血や肉になる 食品(あか)	からだ 体の調子を整える 食品(みどり)	ちから 力や熱の元になる 食品(きいろ)
2 (月)	ごはん		鶏肉のから揚げ からしあえ じゃがいものみそ汁	688 25.5	24.1 1.9	牛乳 味噌 鶏肉 かつお節(だし)	にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ しょうが	こめ でん粉 じゃがいも サラダ油
6 (金)	ごはん		セルフだけのごはん ごまあえ さわらねぎみそ焼 こどもの日ゼリー	667 28.5	19.9 1.6	牛乳 鶏肉 さくら 油揚げ	たけのこ にんじん むき枝豆 ほうれん草 キャベツ もやし	こめ すりごま さとう
9 (月)	あさや 朝焼き コップ		大豆のクリームシチュー ゆで野菜 たまねぎドレッシング とちおとめイチゴジャム	692 26.7	23.3 2.3	牛乳 大豆 豚肉	にんじん たまねぎ パセリ ほうれん草 キャベツ もやし ホールコーン	パン じゃがいも マーガリン 小麦粉 サラダ油 いちごジャム
10 (火)	ごはん		さばの文化干 しめじあえ 豚肉と切干大根の炒め物	602 26.2	17.7 2.3	牛乳 豚肉 さば	しめじ ほうれん草 もやし にんにく 人参 切干大根 さやいんげん	こめ サラダ油 さとう
11 (水)	ごはん		鶏肉の漬けこみ焼 いそべあえ みそ汁	650 26.5	20.8 2.3	牛乳 のり 味噌 鶏肉 油揚げ かつお節(だし)	ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ こまつな	こめ じゃがいも さとう
12 (木)	ごはん		じゃこカツ おひたし いなか汁	607 20.2	19.4 1.7	牛乳 鶏肉 味噌 じゃこカツ もめん豆腐 かつお節(だし)	こまつな キャベツ にんじん かんぴょう ごぼう	こめ サラダ油 じゃがいも こんにゃく
13 (金)	ごはん		揚げ肉シューマイ パンサンスウ いとう豆腐 炒り豆腐	682 24.4	21.6 2	牛乳 豚肉 シューマイ 豆腐	キャベツ にんじん もやし 干しいたけ たまねぎ むき枝豆	こめ はるさめ さとう ごま油 サラダ油
16 (月)	ナン		チリコンカン ブロッコリーのサラダ けんさん 県産とちおとめヨーグルト	611 27.8	22.2 1.4	牛乳 牛肉 ベーコン 大豆 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ 人参 マッシュルーム むき枝豆 ダイストマト ブロッコリー	ナン サラダ油 じゃがいも
17 (火)	ごはん		白身魚の紀州漬け ごまあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	626 27	12.7 1.7	牛乳 豚肉 タラ	しょうが ねりうめ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース	こめ すりごま さとう じゃがいも サラダ油 しらたき
18 (水)	ごはん		セルフ豚丼 厚焼き卵 あおな 青菜のさっぱりあえ	641 24.4	19.4 2.3	牛乳 卵 豚肉 のり	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ	こめ しらたき サラダ油 さとう
19 (木)	ごはん		鶏肉と大豆のみそ炒め おひたし お魚ふりかけ	662 25.7	23 1.9	牛乳 大豆 鶏肉 味噌	しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	こめ でん粉 サラダ油 さとう
20 (金)	ごはん		赤魚粕漬 もやしのソテー さつま汁 とろける豆乳プリン	628 28.6	16.6 1.8	牛乳 鶏肉 味噌 赤魚粕漬 もめん豆腐 かつお節(だし)	もやし にら にんじん ごぼう ねぎ だいこん	こめ サラダ油 ごま油 さといも こんにゃく 豆乳プリン
23 (月)	パンズ パン		セルフえびカツサンド ボイルキャベツ だいす い 大豆入りミネストローネスープ	632 25.9	19.5 2.5	牛乳 大豆 えび ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ	パン サラダ油 じゃがいも マカロニ
24 (火)	ごはん		酢豚 わかめスープ ひじきふりかけ	644 24	19.4 2.5	牛乳 ミートボール 豚肉 わかめ ひじき	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン ねぎ	こめ でん粉 サラダ油 さとう はるさめ
25 (水)	ごはん		アジのフライ(ソース) はるさめ 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	672 30	18.8 2.4	牛乳 もめん豆腐 味噌 アジ開き わかめ かつお節(だし)	にんじん にら キャベツ たまねぎ	こめ 小麦粉 パン粉 サラダ油 はるさめ ごま ごま油
26 (木)	ごはん		豚肉と宮野菜いため かんぴょうのごま酢あえ 春野菜みそ汁 ミルクリイチゴソース	648 27.7	15.7 1.9	牛乳 味噌 豚肉 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 ホールコーン	こめ サラダ油 さとう すりごま じゃがいも
27 (金)	ごはん		チキンカレー こんにゃくサラダ アセロラゼリー	680 19.1	18.2 2	牛乳 海藻ミックス 鶏肉	たまねぎ にんじん グリーンピース ダイストマト しょうが にんにく キャベツ	こめ サラダ油 じゃがいも ごま油 アセロラゼリー
30 (月)	ミルク パン		鶏肉と野菜のケチャップあえ かぶ入り野菜スープ みかんジャム	666 28.3	19.9 2.3	牛乳 鶏肉	しょうが ピーマン にんじん レモン果汁 たまねぎ キャベツ もやし かぶ	パン さとう でん粉 サラダ油 みかんジャム
31 (火)	ごはん		白身魚のピリ辛焼き アスパラガスのサラダ ワンタンスープ	588 26	12.1 2.5	牛乳 豚肉 メルルーサ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん アスパラガス もやし こまつな	こめ さとう ワンタン

今月の給食で使用する旬の食材

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

5月の献立 栄養分析表

※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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	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	647	25.0	18.9	348	3.9	264	0.64	0.54	43	2.1	4.4
目標量	650	26.0	18.1	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0	5.0