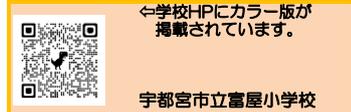




きゅう しょく こん だて よ てい ひょう 給食献立予定表



宇都宮市立書屋小学校

日づけ	献立	おもなざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
		血や肉になる食品 (赤色の分類) 1群(魚・肉・豆) 2群(牛乳・チーズ・海藻)	からだを元気にする食品 (緑色の分類) 3群(緑黄色野菜) 4群(淡色野菜・きのこ・果物)	熱や力になる食品 (黄色の分類) 5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖) 6群(油・種実)	
3月	麦入りごはん 牛乳 とり肉のみそチーズ焼き 塩こんぶあえ ひじきと大豆の煮もの	牛乳 とり肉 チーズ 塩こんぶ ひじき 大豆 さつまあげ 油あげ	レモン パセリ キャベツ きゅうり にんじん にんじん	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ ごま油 さとう サラダ油	665 kcal 32.0 g 20.1 g 2.0 g
4火	麦入りごはん かみかみ献立 牛乳 ちくわの二色あげ  大根おろし 筑前煮 手づくりかみかみゼリー	牛乳 ちくわ とり肉	大根 にんじん ごぼう しいたけ たけのこ いんげん	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油 サラダ油 さとう ナタデココ ゼリーの素	721 kcal 23.9 g 19.6 g 2.6 g
5水	ガーリックトースト 牛乳 ポークビーンズ トマト給食 かいそうサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ かいそう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	食パン マーガリン サラダ油 じゃがいも	694 kcal 27.2 g 24.2 g 2.6 g
6木	メキシカントマトライス 牛乳 アンサンブルエッグ  野菜スープ	牛乳 アンサンブルエッグ ベーコン	とり肉 たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム トマト 枝豆 たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	こめ むぎ パター	652 kcal 23.5 g 21.4 g 2.2 g
7金	麦入りごはん 牛乳 白身魚の三味焼き ごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 シルバー わかめ	ねぎ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	こめ むぎ ごま さとう ごま さとう じゃがいも	584 kcal 24.2 g 13.7 g 2.0 g
10月	麦入りごはん 入梅献立 牛乳 あじの紀州漬け  さっぱりあえ 五目きんぴら 手づくりあじさいゼリー	牛乳 あじ のり ぶた肉 さつまあげ	しょうが うめ にんじん ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん だいこん	こめ むぎ さとう サラダ油 カルピス ゼリーの素	674 kcal 27.6 g 17.6 g 2.4 g
11火	麦入りごはん 牛乳 いかの松笠焼き にんにくしょうゆあえ 豚汁	牛乳 いか ぶた肉 とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ ごま油 さといも	594 kcal 26.5 g 14.9 g 2.4 g
12水	米粉ナン 牛乳 大豆入りキーマカレー 中華ごまサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく スツキニー しょうが トマト キャベツ にんじん アスパラ	米粉ナン バター ごま	610 kcal 25.3 g 22.2 g 2.9 g
13木	麦入りごはん 県民の日献立 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き もやしとにらのごまあえ かんぴょうのみそ汁 県民の日ゼリー 	牛乳 ぶた肉 ぶた肉	しょうが たまねぎ もやし にら にんじん かんぴょう にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま さとう 県民の日ゼリー	703 kcal 27.0 g 21.1 g 2.3 g
14金	ビビンバ丼 牛乳 豆腐の中華スープ	ぶた肉 牛乳 たまご とうふ わかめ	にんにく にんじん ほうれんそう もやし ねぎ	こめ むぎ さとう ごま油 ごま ごま油 てんぷん	641 kcal 26.6 g 22.0 g 2.1 g

ひづけ	献立	おもなざいりょう			エネルギー kcal
		血や肉になる食品 (赤色の分類)	からだの調子を整える食品 (緑色の分類)	熱や力になる食品 (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
		1群(魚・肉・豆) 2群(牛乳・チーズ・卵類)	3群(緑黄色野菜) 4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖) 6群(油・糧実)	
17月	高野豆腐ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いそべあえ	高野豆腐 ぶた肉 牛乳 さば のり	にんじん しいたけ いんげん ごぼう にんじん こまつな キャベツ	こめ むぎ サラダ油 さとう	624 kcal 25.2 g 24.3 g 1.8 g
18火	ミルクトースト トマト給食 牛乳 完熟トマトと夏野菜チキン カレースープ	牛乳 とり肉 塩こんぶ ベーコン	 トマト たまねぎ スッキーニ しめじ とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	食パン 練乳 オリーブオイル じゃがいも サラダ油	651 kcal 28.4 g 23.3 g 2.8 g
19水	麦入りごはん 牛乳 白身魚のヤンニョムソースがけ チョレギ風サラダ 韓国風みそ汁	牛乳 たら のり わかめ ぶた肉 とうふ くわかめ	 しょうが こまつな キャベツ にんじん にんじん もやし ねぎ にんにく	こめ むぎ でんぷん サラダ油 こま さとう こま ごま油	635 kcal 28.7 g 18.5 g 2.4 g
20木	いちご米粉パン KOYO献立 牛乳 ギョウザニア 大根入り野菜スープ 冷凍みかん	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 大豆 チーズ ベーコン みかん	 にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ たまねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん セロリ	いちご米粉パン サラダ油	637 kcal 27.7 g 21.8 g 2.6 g
21金	たご飯 夏至献立 牛乳 厚焼たまご おひたし 塩肉じゃが	たご 牛乳 たまご ぶた肉	しょうが 枝豆 ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ 枝豆 にんにく	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 さとう	656 kcal 35.6 g 18.1 g 2.8 g
24月	麦入りごはん コラボ給食 牛乳 沖縄献立 シイラのごまみそ焼き にんじんしりしり もずくスープ シークワサーゼリー	牛乳 シイラ ツナ たまご もずく	 にんじん もやし にら にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ごま シークワサーゼリー	612 kcal 28.3 g 13.9 g 2.2 g
25火	麦入りごはん 牛乳 ハヤシライス ごまサラダ セノビーゼリー	牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳	 たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト キャベツ こまつな とうもろこし にんじん	こめ むぎ サラダ油 バター 小麦粉 ごま セノビーゼリー	716 kcal 20.5 g 23.0 g 1.8 g
26水	はちみつパン 牛乳 あげじゃがいものトマトソース 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 ぶた肉	 にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	はちみつパン じゃがいも サラダ油	640 kcal 22.1 g 20.4 g 2.4 g
27木	麦入りごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨中華スープ	牛乳 ぶた肉 ハム たまご	 キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ビーマン にんじん たけのこ しいたけ こまつな	こめ むぎ サラダ油 さとう でんぷん はるさめ ごま油 でんぷん	618 kcal 27.3 g 17.7 g 1.7 g
28金	十六穀ごはん 夏越の祓献立 牛乳 手づくり枝豆とじゃこのかきあげ 大根おろし 生あげとやさいの煮つけ	牛乳 じゃこ たまご 生あげ ぶた肉 高野豆腐	 枝豆 たまねぎ だいこん にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース たけのこ しょうが	こめ 十六穀米 小麦粉 サラダ油 さとう サラダ油 でんぷん	696 kcal 26.0 g 22.0 g 1.7 g

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 20回 (米飯回数 15回 県産小麦パン 5回)

<p>《給食目標》</p> <p style="text-align: center;">衛生に気をつけて食事をしよう。</p> <p>《給食食材の放射性物質検査結果》</p> <p>富屋小で5月22日に給食用食材である「にんじん」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。</p>

<p>小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準</p> <p>エネルギー 650kcal</p> <p>たんぱく質 21.1g～32.5g</p> <p>脂質 14.4g～21.6g</p> <p>塩分相当 2.0g</p>	<p>今月の平均</p> <p>651 kcal</p> <p>26.7 g</p> <p>20.0 g</p> <p>2.3 g</p>
--	---

★ 24(月)図書室とのコラボ給食「へいわってすてきだね」 沖縄慰霊の日に合わせて、沖縄献立にしました。