5月 給食献立予定表

学校HPにカラー版が掲載されています。
https://www.ueis.ed.jp/school/tomiya/cabinets/cabinet_files/index/176/0e3e3d6c34fda3489de24b8cdae2e349?frame_id=240

宇都宮市立富屋小学校

日付		献立	おもなざいりょう 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)	体の調子を整える食品（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）	エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
1	金	麦入りごはん			米　麦	762 kcal
		牛乳 八十八夜献立	牛乳			25.6 g
		鶏肉のからあげ	鶏肉	しょうが	片栗粉　サラダ油	27.1 g
		からしあえ		もやし　にんじん　こまつな　キャベツ	ごま	2.4 g
		五月汁		ごぼう　たけのこ　にんじん　スナップエンドウ		
		手づくり抹茶プリン			抹茶プリンの素 ホイップクリーム	
7	木	たけのこごはん	油揚げ　鶏肉	たけのこ　にんじん　枝豆	米　麦　さとう	681 kcal
		牛乳 端午の節句献立	牛乳			26.8 g
		さばのみそ煮	さば			21.5 g
		ごまあえ		ほうれんそう　キャベツ　もやし　にんじん	ごま　さとう	1.9 g
		かしわもち	小豆		上新粉　さとう	
8	金	米粉パン			米粉パン	651 kcal
		牛乳	牛乳			29.8 g
		和風サラダ		にんじん　ブロッコリー	じゃがいも たまねぎドレッシング	24.0 g
		チリコンカン	大豆　豚肉　ベーコン	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　枝豆　トマト		2.0 g
		県産ヨーグルト	県産ヨーグルト			
11	月	中華丼	豚肉　いか　なると	しょうが　キャベツ　たまねぎ　にんじん　しいたけ たけのこ　グリンピース	米　麦　サラダ油　ごま油 さとう　片栗粉	638 kcal
		牛乳	牛乳			26.5 g
		たまごとわかめのスープ	わかめ　たまご	たまねぎ	片栗粉	15.0 g
		セノビーゼリー			セノビーゼリー	2.9 g
12	火	麦入りごはん			米　麦	626 kcal
		牛乳	牛乳			26.4 g
		鶏肉と大豆のみそ炒め	鶏肉　大豆	しいたけ　にんじん　たけのこ　いんげん	片栗粉　サラダ油　さとう	18.3 g
		おひたし		こまつな　キャベツ　もやし　にんじん		1.7 g
		ひじきぱっぱ	ひじき		ごま	
13	水	セルフ焼きそばサンド （コッペパン・焼きそば）	豚肉　いか　青のり	キャベツ　たまねぎ　にんじん	コッペパン 焼きそばめん　サラダ油	636 kcal 25.1 g
		牛乳	牛乳			19.3 g
		カレースープ	ベーコン	にんじん　たまねぎ　パセリ	じゃがいも　サラダ油	3.3 g
14	木	豚丼	豚肉	しらたき　たまねぎ　ねぎ　にんじん　枝豆	米　麦　サラダ油　さとう	629 kcal
		牛乳	牛乳			23.8 g
		厚焼きたまご	たまご			18.8 g
		さっぱりあえ	のり	こまつな　キャベツ		2.2 g
15	金	麦入りごはん			米　麦	659 kcal
		牛乳	牛乳			19.8 g
		じゃこカツ	たら　あじ	キャベツ　にんじん	小麦粉　パン粉　サラダ油	17.5 g
		おひたし	ごま	こまつな　キャベツ　にんじん		2.3 g
		田舎汁	鶏肉　豆腐	かんぴょう　にんじん　ごぼう　こんにゃく　こまつな	じゃがいも　サラダ油	
18	月	赤飯 初田の赤飯献立	ささげ		米　もち米　ごま	715 kcal
		牛乳	牛乳			24.4 g
		鶏肉のつけこみ焼き	鶏肉	ねぎ　にんじん	ごま　さとう	23.5 g
		野菜のにんにくしょうゆあえ		もやし　キャベツ　にんじん　にんにく	ごま油	2.7 g
		じゃがいものみそ汁	油揚げ	こまつな	じゃがいも	

日付		献立	おもなざいりょう 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)	体の調子を整える食品（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）	エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
19	火	二色丼	鶏肉　たまご	枝豆　しょうが	米　麦　サラダ油　さとう	640 kcal
		牛乳	牛乳			29.1 g
		根菜のすまし汁		にんじん　だいこん　ごぼう　こんにゃく　こまつな	片栗粉	18.4 g
		オレンジ		オレンジ		2.1 g
20	水	ココア揚げパン			コッペパン　サラダ油　さとう	652 kcal
		牛乳	牛乳			23.0 g
		中華風サラダ		ほうれんそう　キャベツ　にんじん	はるさめ　ごま　ごま油	22.0 g
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉	グリンピース　にんじん	じゃがいも　サラダ油　さとう	2.2 g
21	木	麦入りごはん			米　麦	619 kcal
		牛乳	牛乳			25.5 g
		ほっけの文化干し	ほっけ			18.8 g
		和風サラダ		キャベツ　にんんじん　こまつな	和風ドレッシング	1.8 g
		豚肉と切干大根の炒め物	豚肉	にんにく　にんじん　切干大根　いんげん	さとう　ごま　サラダ油	
22	金	麦入りごはん			米　麦	671 kcal
		牛乳	牛乳			26.5 g
		しゅうまい	豚肉	たまねぎ	小麦粉	21.5 g
		ごま酢あえ		ほうれんそう　キャベツ　にんじん　しらたき	さとう　ごま	2.0 g
		炒り豆腐	豆腐　豚肉	しいたけ　にんじん　たまねぎ　枝豆	さとう　サラダ油	
25	月	麦入りごはん			米　麦	665 kcal
		牛乳	牛乳			31.6 g
		あじフライ	あじ		小麦粉　パン粉　サラダ油	18.8 g
		いそべあえ	のり	ほうれんそう　キャベツ		2.4 g
		豆腐のみそ汁	油揚げ　豆腐	こまつな		
26	火	麦入りごはん　宮っ子ランチ			米　麦	613 kcal
		牛乳	牛乳			26.8 g
		豚肉と宮野菜炒め	豚肉	アスパラガス　トマト　たまねぎ　にんにく	サラダ油	15.9 g
		かんぴょうのごま酢あえ		かんぴょう　にんじん　キャベツ　とうもろこし	さとう　ごま	2.0 g
		春野菜のみそ汁		たまねぎ　にら	じゃがいも	
27	水	ミルクパン　小松菜の日献立			ミルクパン	631 kcal
		牛乳	牛乳			27.3 g
		小松菜のキッシュ	たまご　ベーコン　チーズ　牛乳　生クリーム	こまつな　たまねぎ　マッシュルーム		24.2 g
		イタリアンサラダ		こまつな　キャベツ　もやし　とうもろこし	イタリアンドレッシング	2.2 g
		チキンポトフ	鶏肉	にんじん　たまねぎ　キャベツ　セロリ　いんげん	じゃがいも	
28	木	五穀ごはん			米　麦　五穀	679 kcal
		牛乳	牛乳			25.1 g
		ユーリンチー	鶏肉	しょうが　にんにく　ねぎ	小麦粉　片栗粉　サラダ油 ごま油　さとう	24.7 g
		ナムル		こまつな　キャベツ　もやし　にんじん	ごま　ごま油	2.7 g
		春雨中華スープ	ハム　たまご	にんじん　たけのこ　こまつな	春雨　ごま油	
29	金	ひき肉と豆のカレーライス	豚肉　レンズ豆　大福豆	たまねぎ　トマト　にんじん	米　麦　サラダ油	622 kcal
		牛乳	牛乳			22.7 g
		中華サラダ		キャベツ　もやし　こまつな	ごま油	18.9 g
		ミニフィッシュ	カタクチイワシ		ごま	2.0 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　18回　　（米飯回数　14回　県産小麦パン　4回）

≪給食目標≫

給食の準備の仕方を覚えよう。

小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準		今月の平均
エネルギー	650kcal	655 kcal
たんぱく質	21.1ｇ～32.5ｇ	25.9 g
脂質	14.4ｇ～21.6ｇ	20.5 g
塩分相当	2.0ｇ	2.3 g