



5 月の

給食献立予定表



宇都宮市立富屋小学校

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんるい (赤色の分類)		からだちようしとよのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)		ねつちから 熱や力になる食品 きいろぶんるい (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
		1群 (魚・肉・豆)	2群 (牛乳・チーズ・海産)	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)	脂質 (g)
2 (月)	鯛ごはん	鯛 油揚げ		人参		こめ むぎ	炒ごま	692 kcal
	牛乳		牛乳					26.8 g
	豚肉の大根おろし和え	豚肉 鰹節		人参	キャベツ 大根		サラダ油	24.7 g
	小松菜ときこのごま味噌汁	みそ 鰹節		人参	玉ねぎ えのき		練ごま	2.2 g
6 (金)	抹茶プリン					抹茶プリン		
	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		人参 絹さや	筍	こめ むぎ	三温糖	791 kcal
	牛乳		牛乳					32.6 g
	鯉のぼりハンバーグ	ハンバーグ						23.1 g
9 (月)	姫鯛と兜入りすまし汁	姫鯛 豆腐 兜蒲鉾		人参 法連草	玉ねぎ	小麦粉		2.0 g
	柏もち					柏餅		
	タコライス	牛肉 豚肉 大豆	チーズ		玉ねぎ にんにく	こめ むぎ	サラダ油	633 kcal
	レタス				レタス			25.7 g
10 (火)	牛乳		牛乳					19.7 g
	野菜スープ	ベーコン		人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし			2.4 g
	おさかな丼	鶏卵 サバ ツナ		法連草 人参 グリンピース	生姜 もやし	こめ むぎ	サラダ油	635 kcal
	牛乳		牛乳			さとう		24.2 g
11 (水)	わかめスープ		わかめ	人参	ねぎ	春雨	炒ごま	16.5 g
	フルーツ杏仁風プリン					杏仁風プリン		1.6 g
	米粉パン					米粉パン		
	牛乳		牛乳					603 kcal
12 (木)	法連草の海苔いっぱいサラダ		もみのり	法連草 人参	もやし		ごま油	28.0 g
	ハンガリアシチュー	牛肉 ミートボール		人参 グリンピース	玉ねぎ	じゃが芋 サラダ油	ハヤシロークス	21.0 g
	いちご				いちご			2.0 g
	麦入りごはん					こめ むぎ		
13 (金)	牛乳		牛乳					612 kcal
	かますの西京焼	カマス						22.1 g
	もやしのソテー			にら 人参	もやし		サラダ油 ごま油	15 g
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ 鰹節		人参	牛蒡 ねぎ	じゃが芋		1.5 g
16 (月)	アセロラゼリー					アセロラゼリー		
	中華丼	豚肉 イカ なると		人参 ピーマン グリンピース	生姜 筍 玉ねぎ 椎茸	こめ むぎ	サラダ油	593 kcal
	牛乳		牛乳		キャベツ	さとう でん粉	ごま油	27.2 g
	たまごとわかめのスープ	鶏卵 蟹蒲鉾	わかめ		玉ねぎ 生姜	でん粉		15.2 g
17 (火)	牛乳							1.9 g
	ナムル	牛肉 鰹節		人参 グリンピース	玉ねぎ	こめ むぎ	サラダ油	576 kcal
	パイナップル		牛乳			白滝 さとう		20.8 g
	麦入りごはん							15.3 g
18 (水)	牛乳		牛乳					1.6 g
	ゆで野菜			小松菜 人参	キャベツ もやし		炒ごま ごま油	
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉		人参 いんげん	切干大根 にんにく			
	ティラミストースト	クリームチーズ 生クリーム				こめ むぎ		677 kcal
18 (水)	牛乳		牛乳					22.6 g
	チリコンカン	大豆 牛肉 豚肉	大豆ミート	人参 トマト グリンピース	玉ねぎ マッシュルーム		和風ドレッシング	24.3 g
			ベーコン			さとう	炒ごま 七味	1.6 g
	ゆで野菜			法連草 人参	キャベツ		手づくり中華ごまドレ	
18 (水)								

ひづけ 日付		こんだて 献立	おもなざいりょう							エネルギー (kcal)	
			ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんるい (赤色の分類)		からだちよしとどのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)		ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろぶんるい (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・鶏肉)	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・砂糠)	6群(油・搾菜)			
19	(木)	カレーだいのうの まほうのカレーライス	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ		人参 グリンピース	玉ねぎ にんにく	こめ 五穀	カレールウ		748 kcal
		牛乳		牛乳				じゃが芋	サラダ油		26.6 g
		ゆで野菜			人参 ブロccoli	カリフラワー コーン			玉ねぎドレ		21.4 g
		ショアのセレクト		ショア							2.2 g
20	(金)	手づくり赤飯	ささげ					こめ もち米	黒ごま塩		609 kcal
		牛乳		牛乳							26.7 g
		豚肉の味噌漬焼	豚肉 みそ			生姜		さとう			15.9 g
		野菜のにんにく醤油和え			人参 小松菜	もやし キャベツ にんにく			ごま油		1.9 g
23	(月)	湯波のみそ汁	ゆば みそ	わかめ		ねぎ					
		五穀ごはんできつね丼	油揚げ 生揚げ					こめ 五穀			604 kcal
		牛乳		牛乳	人参	玉ねぎ ねぎ		白滝 さとう			20.3 g
		春雨中華スープ	コースハム 鶏卵		人参 小松菜	筍 きくらげ		春雨	ごま油		16.6 g
24	(火)	麦入りごはん						こめ むぎ			1.9 g
		牛乳		牛乳							602 kcal
		豚肉と宮野菜炒め	豚肉		トマト アスパラガス	玉ねぎ にんにく		塩こうじ	サラダ油		25.9 g
		干瓢のごま酢和え			人参	干瓢 キャベツ コーン		さとう	擂ごま		15 g
25	(水)	春野菜みそ汁	みそ 鯉節		にら	玉ねぎ		じゃが芋			1.7 g
		ミルクプリンいちごソース						ミルクプリン			
		麦入りごはん						こめ むぎ			645 kcal
		牛乳		牛乳							27.8 g
26	(木)	白身魚の紀州漬	ホキ			生姜 ねり梅					18.3 g
		ごま和え			法連草 人参	キャベツ もやし		さとう	擂ごま		2.2 g
		かむかむ豚汁	豚肉 豆腐 みそ	鯉節 茎わかめ	人参 生姜	大根 ごぼう 筍 ねぎ		蒟蒻	サラダ油		
		ごまプリン						ごまプリン			
27	(金)	デニッシュ						デニッシュ			723 kcal
		牛乳		牛乳							26.4 g
		KOYOギョウザニア	餃子 鶏肉 大豆ミート チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく		さとう				20.7 g
		お祝いフルーツポンチ				みかん パイン もも	ボールゼリー※ ！ダイスゼリー サイダー カクテルゼリー※ スイートワイン さとう				2.4 g
30	(月)	玄米入りごはん						こめ 玄米			716 kcal
		挽肉と豆のカレー	牛肉 豚肉 大豆ミート 黒豆	ひよこ豆 トマト 人参	玉ねぎ			カレールウ	サラダ油		29.3 g
		牛乳		牛乳							25 g
		ゆで野菜			小松菜	キャベツ もやし		手づくりフレンチドレ			2.2 g
31	(火)	小松菜のキッシュ	鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 赤ピーマン 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム		マヨドレ	バター		
		切り自入りコッペパン						コッペパン			671 kcal
		セルフ焼きそばサンド	豚肉	青のり	人参	キャベツ 玉ねぎ		焼きそば麺	サラダ油		27.4 g
		牛乳		牛乳							19.1 g
31	(火)	オニオンスープ	鶏肉 大豆ミート		こねぎ	生姜 玉ねぎ		でん粉 マロニー			2.3 g
		ガリガリ君						ガリガリ君			
		麦入りごはん						こめ むぎ			586 kcal
		牛乳		牛乳							20.3 g
31	(火)	焼き自つき餃子	餃子								16.4 g
		ゆで野菜			人参 アスパラガス	キャベツ もやし			和風ごまドレ		1.6 g
		韓国風味噌汁	豚肉 豆腐 大豆ミート	みそ 鯉節 茎わかめ	人参	もやし ねぎ にんにく		豆板醤	擂ごま ごま油		

★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。

「給食目標」

給食の準備の仕方を覚えよう！

「給食食材の放射性物質検査結果」

富屋小で4月19日に給食用食材である「下金井町産 たけのこ」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。

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	650 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5 g	25.6 g
脂質	14.4 g～21.6 g	19.3 g
塩分相当	2.0g	2.0 g

※給食回数 19回
(米飯回数15回 宇都宮産小麦パン3回 米粉パン1回)