



5月の給食献立予定表



←学校HPにカラー版が掲載されています。

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 たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 水分 相当 (g)
		ち にく しよくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)		からだ ちようし ととの しよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)		ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品 (黄色の分類)		
		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・種実)	
1 (月)	旬ごはん 端午の節句献立	油揚げ 鶏肉 兎蒲鉾		人参 絹さや	筍 椎茸	こめ むぎ	三温糖	661 kcal
	鯉のぼりハンバーグ	鯉のぼりハンバーグ						29.3 g
	牛乳	牛乳						22.3 g
	姫鯛入り澄まし汁 柏餅	姫鯛 豆腐 蒲鉾	鯉節	人参 法連草	玉ねぎ	小麦粉	柏餅	2.1 g
2 (火)	麦入りごはん 八十八夜献立					こめ むぎ		776 kcal
	牛乳	牛乳						26.1 g
	鶏肉の利久揚	鶏肉				小麦粉 白ごま 黒ごま		26.4 g
	からし和え 筍と鰯の煮物 手づくり抹茶プリン	にしん 削り節		人参 小松菜	もやし キャベツ	粉辛子 白ごま		2.0 g
8 (月)	麦入りごはん					こめ むぎ		687 kcal
	牛乳	牛乳						21.6 g
	栃木県産豚肉コロッケ					コロッケ	サラダ油	21.3 g
	おひたし	削り節		小松菜 人参	キャベツ		白ごま	2.0 g
9 (火)	味噌けんちん汁 中華丼	豆腐 みそ 鯉節		人参 小松菜	大根 ごぼう	里芋 蒟蒻	サラダ油	
	中華丼	豚肉 いか なるこ		人参 ピーマン グリンピース	玉ねぎ 生姜 キャベツ 筍	こめ むぎ	サラダ油	609 kcal
	牛乳	牛乳				さとう でん粉	ごま油	28.2 g
	ひじきと卵スープ	豆腐 鶏卵	ひじき	人参 法連草	キャベツ	でん粉		2.0 g
10 (水)	パンズパン					パンズパン		615 kcal
	牛乳	牛乳						24.8 g
	セルフえびカツサンド	エビカツ					サラダ油	20.3 g
	ポイルキャベツ ハンガリアシチュー				キャベツ			2.4 g
11 (木)	ハンガリアシチュー	ミートボール		人参 グリンピース トマトピューレ	玉ねぎ	じゃが芋 サラダ油 ハヤシルウ カレー粉		
	麦入りごはん					こめ むぎ		594 kcal
	牛乳	牛乳						28.3 g
	ハガツオのピリ辛焼	ハガツオ			生姜 大根 ねぎ アップルソース	さとう	豆板醤 白ごま	14.4 g
12 (金)	ゆで野菜 生揚げと大根の味噌汁		法連草 人参	キャベツ もやし 和風ごまドレッシング	アーモンド			1.8 g
	生揚げと大根の味噌汁	生揚げ みそ 鯉節	小松菜	大根				
	麦入りごはん 宮っこランチ					こめ むぎ		619 kcal
	牛乳	牛乳						23.2 g
15 (月)	豚肉と宮野菜いため	豚肉		アスパラガス トマト	玉ねぎ 大根	塩こうじ	サラダ油	17.0 g
	干瓢のごま酢和え			人参	干瓢 キャベツ コーン	さとう	揚げごま	1.7 g
	春野菜味噌汁	みそ 鯉節	にら	玉ねぎ		じゃが芋		
	ミルクプリンいちごソース					ミルクプリンいちごソース		
16 (火)	麦入りごはん					こめ むぎ		636 kcal
	牛乳	牛乳						27.3 g
	酢鶏	鶏肉 鶏団子 うすら卵	人参 ピーマン パプリカ	玉ねぎ 生姜 椎茸 筍	でん粉 さとう	サラダ油		18.8 g
	わかめスープ		わかめ	人参	ねぎ	春雨	白ごま	1.7 g
17 (水)	ふりかけ (ひじきばっば)					ひじきばっば		
	挽肉と4種の豆のカレーライ ス	鶏肉 豚肉 大豆ミート	人参 トマト	玉ねぎ	こめ むぎ サラダ油 カレールウ			720 kcal
	ス	白濁元 赤濁元 濁元 エジプト豆				ターメリック チリパウダー		21.8 g
	牛乳	牛乳						24.3 g
17 (水)	蒟蒻サラダ	海草サラダ		キャベツ もやし コーン	蒟蒻	手づくり中華ドレッシング		2.1 g
	ボンデリング苺					ボンデリング苺ドーナツ		
	ナンピザ	魚肉ソーセージ	ピザチーズ	ピーマン	玉ねぎ コーン マッシュルーム	ナン さとう	ピザソース	560 kcal
	牛乳		牛乳					24.8 g
17 (水)	野菜スープ	豚肉		人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし			19.3 g
	県産ヨーグルト		ヨーグルト					2.6 g

ひづけ 日付		こ ん だ て 献 立	お も な ざ い り ょ う						エネルギー	
			ち にく し ゅ く ひ ん 血や肉になる食品 あかいろ ふんるい (赤色の分類)		からだ ち ょ う し と の し ゅ く ひ ん 体の調子を整える食品 みどりいろふんるい (緑色の分類)		ね つ ち か ら し ゅ く ひ ん 熱や力になる食品 きいろ ふんるい (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	脂 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・種実)	塩分相当 (g)	
18 (木)		麦入りごはん					こめ むぎ		658 kcal	
		牛乳		牛乳					27.9 g	
		アジフライ	アジ 鶏卵				小麦粉 パン粉 サラダ油		19.9 g	
		ごま和え			法蓮草 人参	キャベツ	さとう	搗ごま	1.8 g	
19 (金)		わかめの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	鰹節 わかめ						
		麦入りごはん					こめ むぎ		669 kcal	
		牛乳		牛乳					26.2 g	
		シューマイ	シューマイ						21.5 g	
22 (月)		ごま酢和え			法蓮草 人参	キャベツ	白滝 さとう 搗ごま		1.9 g	
		炒り豆腐	豆腐 豚肉		人参 枝豆	椎茸 玉ねぎ	さとう	サラダ油		
		麦入りごはん					こめ むぎ		577 kcal	
		牛乳		牛乳					26.1 g	
23 (火)		焼魚(とろアジ)	とろアジ						15.6 g	
		もやしのソテー			にら	もやし		サラダ; ごま油	2.1 g	
		さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	鰹節	人参	ごぼう ねぎ 大根	里芋 蒟蒻			
		赤飯	ささげ				もち米 こめ ごま塩		711 kcal	
24 (水)		牛乳		牛乳					24.1 g	
		鶏肉の漬込焼	鶏肉		人参	ねぎ	さとう	白ごま	22.9 g	
		磯辺和え		刻のり	法蓮草	もやし キャベツ			2.1 g	
		じゃが芋の味噌汁	油揚げ みそ 鰹節		小松菜	玉ねぎ	じゃが芋			
25 (木)		フルーツクリームサンド		クレーミーホイップ 牛乳		みかん バイン もも	コッペパン さとう		624 kcal	
		牛乳		牛乳					21.5 g	
		鮭と鶏のササミカツ	ササミカツ				さとう	サラダ油	24.2 g	
		さっぱり和え		刻のり	小松菜	もやし キャベツ			2.1 g	
26 (金)		麦多めごはん					こめ むぎ		625 kcal	
		牛乳		牛乳					19.7 g	
		牛鍋	牛肉 焼豆腐 赤みそ		人参 春菊	ねぎ 白菜	白滝 さとう		13.1 g	
		切干大根のサラダ			法蓮草 人参	切干大根 もやし	ナムルドレッシング		1.7 g	
29 (月)		あんパン					あんパン			
		ぎょうざ風あんかけ丼	豚肉 鶏卵		にら	キャベツ えのき 生姜 大蒜	こめ むぎ サラダ油		623 kcal	
		牛乳		牛乳			でん粉	ごま油	23.9 g	
		わんたんスープ	鶏肉		人参 小松菜	白菜 もやし ねぎ	ワンタン		17.7 g	
30 (火)		おさかな丼	サバ ツナ 鶏卵		グリーンピース 法蓮草 人参	玉ねぎ 生姜 もやし	こめ むぎ さとう サラダ油		633 kcal	
		牛乳		牛乳					27.7 g	
		茎わかめのスープ	豚肉	茎わかめ	人参	キャベツ 筍 もやし	塩スープの素	ごま油	19.3 g	
									1.5 g	
31 (水)		麦入りごはん					こめ むぎ		608 kcal	
		牛乳		牛乳					26.0 g	
		もろの味噌煮	モロ みそ				さとう		14.7 g	
		キャベツの塩もみ			人参	キャベツ			2.1 g	
31 (水)		生揚げと野菜の煮つけ	生揚げ		人参 グリンピース	玉ねぎ 椎茸 筍 生姜	さとう でん粉 サラダ油			
		米粉ぶどうパン				レーズン	米粉ぶどうパン		660 kcal	
		牛乳		牛乳					28.4 g	
		KOYOギョウザニア	餃子 豚肉 大豆ミート	チーズ粉チーズ	人参 トマトソース パセリ	大蒜 玉ねぎ		サラダ油	23.0 g	
31 (水)		ミニトマト			ミニトマト				2.7 g	
		大根入り野菜カレースープ	ベーコン		人参	玉ねぎ キャベツ もやし 大根		カレールー		
31 (水)		メロン				メロン				

★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。

<<給食目録>>
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	643 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5g	25.3 g
脂質	14.4g～21.6g	19.6 g
塩分相当	2.0g	2.0 g

※給食回数 20回
(米飯回数16回 県産小麦パン3回 米粉パン1回)