

5月 がつ 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	献立	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)
		ちにくく しょうひん 血や肉になる食品 あかいろ ふんるい (赤色の分類)		からだ ちゅうし との しょうひん 体の調子を整える食品 みどりいろるい (緑色の分類)		ねつ ちから しょうひん 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)
		1群(蛋白質)	2群(カルシウム)	3群(カロチン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	脂質 (g)
								塩分相当 (g)
6 (木)	たけのこごはん 端午の節句献立 牛乳 春巻 兜入りすまし汁 柏もち	油揚 鶏肉 春巻 タラ 豆腐 蒲鉾	牛乳 鰹節	人参 絹さや 人参 法連草	筍 椎茸 玉ねぎ	こめ むぎ 三温糖 サラダ油	692 kcal 23.9 g 26.8 g 2.06 g	
7 (金)	米粉ぶどうパン 牛乳 塩麹バジルチキン ゆで野菜 カレースープ	鶏肉 豚肉	牛乳 人参 アツリ	人参 パセリ	干ぶどう 大蒜 生姜 バジル 玉ねぎ	米粉パン 塩麹 柚子鰹ドレ じゃが芋 マカロニ	590 kcal 31.8 g 18.3 g 1.77 g	
10 (月)	ポークカレーライス 牛乳 ゆで野菜 手づくりびわゼリー	豚肉	牛乳 粉チーズ 牛乳	人参 グリンピース 小松菜	玉ねぎ 大蒜 キャバツ もやし びわ	こめ むぎ じゃが芋 サラダ油 ごま醤油ドレ さとう ゼラチン	699 kcal 19.9 g 18.2 g 1.99 g	
11 (火)	玄米入りごはん 牛乳 白身魚のピリ辛焼 お浸し 五月汁	クロムツ 豚肉 みそ 鰹節	牛乳	法連草	生姜 大蒜 アップルソース もやし キャバツ	こめ 玄米 ねぎ さとう 炒ごま 摺ごま	608 kcal 26.6 g 18.1 g 1.83 g	
12 (水)	県産小麦食パン 地元いちごで作りましたジャム 牛乳 スペイン風オムレツ ゆで野菜 法連草とハムのスープ	オムレツ ロースハム	牛乳	人参 法連草	いちご キャバツ もやし 玉ねぎ	食パン さとう グラニュー糖 アーモンド・青じそドレ	631 kcal 22 g 15.3 g 2.48 g	
13 (木)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ もやしとニラのごま和え 五目きんぴら	メンチカツ 薩摩揚 豚肉	牛乳	にら 人参 人参	もやし 牛蒡 大根	こめ むぎ サラダ油 さとう 摺ごま 蒟蒻 さとう サラダ油	664 kcal 21.5 g 21 g 2.13 g	
14 (金)	赤飯 牛乳 鶏肉のゴマだれ焼 野菜のにんにく醤油和え 油揚げの味噌汁	ささげ 鶏肉	牛乳	人参	キャバツ 大蒜 もやし 玉ねぎ	こめ もち米 ごま塩 さとう 炒ごま 摺ごま ごま油	656 kcal 24.3 g 22.7 g 2.03 g	
17 (月)	五穀ごはん 牛乳 油淋鶏 ゆかり和え 青梗菜と卵のスープ	鶏肉	牛乳	パセリ 人参 ゆかり 青梗菜	生姜 大蒜 ねぎ キャバツ 胡瓜 玉ねぎ	こめ 五穀 小麦粉 でん粉 さとう サラダ油 ごま油 でん粉 春雨	677 kcal 24.9 g 24.4 g 2.05 g	
18 (火)	麦入りごはん 牛乳 焼魚(鰯) もやしと切干大根のソテー さつま汁 バナナ	アジ 鶏肉 豆腐 みそ 鰹節	牛乳	にら 人参 人参	もやし 切干大根 牛蒡 ねぎ 大根 バナナ	こめ むぎ サラダ油 ごま油	629 kcal 26.7 g 16.1 g 2.08 g	

ひづけ 日付	献立	お も な ざ い り よ う						エネルギー (kcal)
		血や肉になる食品 あかいろ ぶんにい (赤色の分類)		からだ ちようし との しょうひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんにい (緑色の分類)		ねつ ちから 熱や力になる食品 きいろ ぶんにい (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
		1群(蛋白質)	2群(カルシウム)	3群(カロチン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	脂質 (g)
								塩分相当 (g)
19 (水)	米粉揚げパン 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 洋風味噌汁	きな粉 牛乳 豚肉 大豆 鶏卵 みそ				米粉パン グラニュー糖 さとう キャラメル 紅茶	ココア サラダ油	661 kcal 28.8 g 24.4 g 1.99 g
20 (木)	麦入りごはん 牛乳 いかの天ぷら 大根おろし(しょうゆ) 田舎汁		牛乳 いか天			こめ むぎ	サラダ油	623 kcal 19.9 g 18.8 g 1.53 g
21 (金)	朝焼き県産小麦パン 牛乳 五目焼そば トックスープ		牛乳	人参		コッペパン		648 kcal 27.9 g 16.7 g 2.7 g
24 (月)	麦入りごはん 牛乳 豚肉と宮野菜炒め 春野菜のみそ汁		牛乳			こめ むぎ		625 kcal 23.8 g 18.1 g 1.59 g
25 (火)	菜飯 牛乳 鯖の紀州漬 ごま和え 鶏団子スープ		牛乳	青菜		こめ むぎ		601 kcal 25.3 g 15.9 g 2.23 g
26 (水)	デニッシュ 牛乳 ギョウザニア お祝いフルーツポンチ		牛乳			デニッシュ		692 kcal 26 g 20.6 g 2.36 g
27 (木)	わかめごはん 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め さっぱり和え		わかめ 牛乳			こめ むぎ		661 kcal 25.9 g 23.1 g 2.1 g
28 (金)	ピピンパフ 牛乳 玉ねぎと卵のスープ さくらんぼ	豚肉 焼豆腐		人参 法連草		こめ むぎ	サラダ油 ごま油	604 kcal 23.6 g 17.5 g 2.27 g
31 (月)	中華麺 肉みそソース 牛乳 ポーミントン 毎シアチーズ	牛肉 豚肉 大豆	赤みそ 牛乳	人参		中華麺	さとう でん粉 サラダ油 ごま油	664 kcal 30 g 22 g 2.85 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12回 県産小麦パン2回 米粉パン2回)

《給食目標》

きゅうしょうくのじゅんびのしかたを おぼえよう!

- ・席は前向き給食です。
- ・窓際から順番に、給食を取りに行きます。
- ・机の上を片付けて、ランチマットを敷きます。
- ・量の調節は、配膳の時にします。
- ・歯ブラシを持ち、決められた水道で、手洗いをします。
- ・配膳が終わる次第、白衣を脱ぎ、席に着きます。
- ・給食当番は、身だしなみを確認してから、白衣に着替えます。心を込めて、いただきますをします。
- ・給食が配れるように、配膳台を拭き、食缶などを並べます。・今日の給食の学びを確認します。(マスクを外します)
- ・給食当番ではない児童は、席について静かに準備ができるまで待ちます。

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	646 kcal
たんぱく質 26.0g	25.2 g
脂質 18.1g	19.9 g
塩分相当 2.0g	2.1 g

《給食食材の放射性物質検査結果》

富屋小で4月16日の給食に使用した「宇都宮産 トマト」と4月19日に使用した「宝木本町産 たけのこ」の放射性物質検査が行われました。結果は、放射性セシウム定量下限地未満(25未満)、放射性ヨウ素定量下限地未満(20未満)でした。