



令和4年度

5月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

| 日付 | こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます) | I種たんぱく質g 脂質g 塩分g | おもなざいりょう 太字は、豊郷地域産を使用予定・牛乳は 栃木県産・パンは 宇都宮産小麦使用 | | |
|--------|--|--|--|--|---|
| | | | おもにエネルギーとなる | おもに体をつくる | おもに体の調子をとのえる |
| 2 (月) | 創立記念日お祝い こんだて せきはん とりにくのからあげ からしあえ みそしる おいよいよちごゼリー | 702 27.2 24.3 2.0 | もちごめ(学校米) ごめ あぶら ごま さとう でんぷん | 牛乳 どうぶ ささげ みそ とりにく とうにゅう あぶらあげ | しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん いちご ほうれんそう |
| 6 (金) | こどもの日 こんだて たけのこごはん さわらのねぎみそやき ごまあえ かぶとじゃがいものあられじる かしわもち | 712 29.2 18.2 1.7 | ごめ でんぷん さとう こめこ ごま じゃがいも | 牛乳 みそ とりにく あぶらあげ さわら | たけのこ キャベツ にんじん もやし えだまめ かぶ ねぎ ほうれんそう しいたけ |
| 9 (月) | ごこくごはん ひきにくとまめのカレー ゆでやさいサラダ こざかな | 717 26.5 22.0 2.4 | ごめ きび アスパラ おおむぎ あわ ごま あぶら じゃがいも ごむぎこ | 牛乳 いんげんまめ ぶたにく だいず レンズまめ かたくちいわし | しょうが にんにく トマト たまねぎ キャベツ りんご もやし にんじん こまつな |
| 10 (火) | ミルクパン とりにくとやさいのケチャップあえ かぶりりやさいスープ オレンジ | 659 30.5 21.7 2.3 | ミルクパン でんぷん あぶら さとう | 牛乳 とりにく 卵なしベーコン | たまねぎ キャベツ あかピーマン もやし にんじん かぶ セロリ レモン オレンジ |
| 11 (水) | のりごはん しろみざかなのピリからやき アーモンドあえ さつきじる | 583 28.1 14.0 2.3 | ごめ ごま さとう アーモンド | 牛乳 みそ のり メルルーサ とうふ | しょうが にんにく ねぎ こまつな ごぼう キャベツ たけのこ にんじん きぬさや |
| 12 (木) | ごはん ちゅうかどん だいこんスープ とうにゅうプリン | 633 23.7 16.2 1.3 | ごめ さとう でんぷん あぶら | 牛乳 うすらたまご ぶたにく とりにく えび とうにゅう いか | しょうが にんじん ピーマン キャベツ たけのこ たまねぎ だいこん セロリ ほししいたけ こまつな |
| 13 (金) | むぎごはん とりにくのつけこみやき いそべあえ きりほしだいこんのもの | 650 21.4 20.4 1.7 | ごめ あぶら おおむぎ さとう ごま | 牛乳 のり とりにく さつまあげ あぶらあげ | ねぎ きりほしだいこん にんじん キャベツ ほうれんそう |
| 16 (月) | むぎごはん あじフライ ごまあえ みそしる | 656 24.4 19.1 1.5 | ごめ あぶら おおむぎ じゃがいも ごむぎこ ごま パンこ さとう | 牛乳 あじ あぶらあげ みそ | こまつな キャベツ にんじん こまつな |
| 17 (火) | ごめこパン マカロニとアスパラのクリームに ゆでやさいサラダ ピーチコンポート | 629 24.9 20.4 1.5 | ごめこパン あぶら マカロニ いちごジャム ごめこ さとう 乳なしマーガリン | 牛乳 えび とりにく とうにゅう | たまねぎ キャベツ にんじん もも アスパラガス マッシュルーム |
| 18 (水) | 宮っ子ランチ むぎごはん ぶたにくとみややさいいため ごますあえ はるやさいみそしる ミルクプリン | 651 27.5 16.0 1.6 | ごめ さとう おおむぎ ごま あぶら じゃがいも でんぷん | 牛乳 ぶたにく みそ | トマト かんぴょう コーン アスパラガス にんじん たまねぎ キャベツ にんにく いらいご |
| 19 (木) | ごもくおこわ あつやきたまご あさづけ けんちんじる | 573 22.2 16.2 2.4 | もちごめ(学校米) ごめ さといも さとう あぶら | 牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ たまご | ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく ほししいたけ キャベツ しょうが だいこん きゅうり ごぼう こまつな |
| 20 (金) | やきそば ちんげんさいととうふのかきたまスープ れいとうパン おこめのメープルマフィン | 616 25.9 21.4 2.8 | ちゅうかめん あぶら ごめこ さとう | 牛乳 とうふ ぶたにく わかめ いか たまご のり | キャベツ ほししいたけ たまねぎ パイン にんじん ちんげんさい |
| 23 (月) | むぎごはん じゃこカツ おひたし いなかじる | 638 18.8 17.2 1.6 | ごめ あぶら おおむぎ ごま ごむぎこ じゃがいも パンこ | 牛乳 とうふ たら みそ いわし とりにく | こまつな ごぼう キャベツ こんにゃく にんじん こまつな かんぴょう |
| 24 (火) | ナン チリコンカン ゆでやさいサラダ アロエヨーグルト | 632 26.9 24.6 1.4 | ナン さとう あぶら じゃがいも 卵なしマヨネーズ | 牛乳 ぶたにく 卵なしベーコン だいず ヨーグルト | たまねぎ にんじん フロッコリー トマト アロエ マッシュルーム |
| 25 (水) | わかめごはん さばのぶんかほし もやしとにらの ごまあえ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの | 615 25.9 18.7 2.4 | ごめ ごま さとう あぶら | 牛乳 わかめ さば ぶたにく | にら きりほしだいこん にんじん いんげん もやし にんにく |
| 26 (木) | むぎごはん すぶた とうふいりわかめスープ あんにんふうとうにゅうプリン | 678 24.9 19.5 2.0 | ごめ さとう おおむぎ ごま でんぷん あぶら | 牛乳 とうふ ぶたにく わかめ とりにく とうにゅう うすらたまご | しょうが たけのこ たまねぎ あかピーマン にんじん もも ほししいたけ |
| 27 (金) | ごはん にくだんご ごますあえ いりどうふ | 666 26.3 22.3 1.4 | ごめ ごま ごま さとう あぶら | 牛乳 とりにく ぶたにく とうふ | ほうれんそう たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんじん えだまめ しらたき |
| 30 (月) | ごはん ぶたにくのワインやき おひたし みそしる | 602 29.3 14.6 1.7 | ごめ さとう ごま じゃがいも | 牛乳 ぶたにく わかめ みそ | しょうが たまねぎ パセリ にんじん こまつな キャベツ |
| 31 (火) | まっちゃんこあげパン じゃがいものそぼろに ゆでやさいサラダ ヨーグルト | 727 25.9 25.3 2.1 | パン はるさめ あぶら ごま さとう じゃがいも | 牛乳 ぶたにく ヨーグルト | にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ |
| 平均値 | | エネルギー 649kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.5g 塩分 1.9g | | | |

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal, たんぱく質 21.1~32.5g, 脂質 14.4~21.6g, 塩分 2g未満

◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ 4月21日に、給食食材(キャベツ)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は、**放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに定量下限値未満**でしたので、お知らせいたします。

◎ 2日(月) 創立記念日のお祝いメニューです(赤飯)

◎ 6日(金) こどもの日(かしわもち)

◎ 18日(水) 宮っ子ランチ(豚肉と宮野菜炒め・ごま酢あえ・春野菜みそ汁・ミルクプリンいちごソース)

◎ 26日(木) 中華料理のメニューです(酢豚)

◎ 旬のたけのこを使った料理です(6日(金) たけのこごはん 11日(水) 五月汁)

◎ 旬のアスパラガスを使った料理です(17日(火) マカロニとアスパラのクリーム煮)