

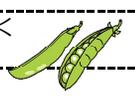
# 給食献立予定表



# 5月

この月の給食目標

上手に配膳しよう

日付	こんだてめい	kcal タンパク質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだちよし 体の調子をととのえる	ちからねつ 力や熱のもとになる
1 木	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンミンチカツ おひたし ごもく にまめ 五目煮豆	688 22.6 21.0	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん もやし	こむぎこ あぶら
			だいず さつまあげ ぶたにく こんぶ	にんじん ごぼう	こんにゃく さとう
2 金 <b>端午の節句献立</b>	セルフたけのこごはん ぎゅうにゅう 牛乳 (たけのこごはんの具) さわらのネギみそ焼き こまつな に 小松菜の煮びたし すまし汁 かしわもち 柏餅 	672 29.3 18.0	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん グリンピース	さとう さけ
			さわら みそ	ねぎ	
			あぶらあげ	<b>こまつな</b> えのき にんじん	
7 水	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しゅうまい 焼売 ナムル マーボー豆腐	634 25.7 18.9	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく	たまねぎ きゅうり もやし にんじん キャベツ	こむぎこ ごま す ごまあぶら
			とうふ ぶたにく みそ	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが ねぎ	あぶら ごまあぶら さとう
8 木	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のワイン焼き ごまあえ みそ汁	607 27.2 15.4	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく	パセリ	
			みそ なまあげ わかめ	<b>こまつな</b> もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう	ごま さとう じゃがいも
9 金	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ からし和え みそ汁	594 27.2 16.3	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく	しょうが もやし にんじん <b>こまつな</b> キャベツ	さけ でんぶん あぶら ごま
			みそ なまあげ	<b>かぶ かぶのは</b>	
12 月	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみ さかな から や 白身魚のピリ辛焼き ゆで野菜 さつきじり あじ 五月汁 味つけ海苔	615 27.7 18.3	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			たら	しょうが にんにく りんご ねぎ キャベツ もやし こまつな 	ごま さとう
			なまあげ のり	ごぼう にんじん いんげん たけのこ	
13 火	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 だいず とうにゅう 大豆と豆乳のクリームシチュー ゆで野菜	646 27.5 20.5	ぎゅうにゅう		ミルクパン
			だいず とうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら マーガリン
				キャベツ <b>こまつな</b> コーン もやし	
14 水	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なまあげ ぶたにく とうぼんじやんいた 生揚げと豚肉の豆板醤炒め たんたんはるさめ 坦々春雨スープ	640 25.0 21.6	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			なまあげ ぶたにく	にんじん にんにく いんげん ねぎ	あぶら でんぶん 
			ぶたにく みそ とうにゅう	えのきだけ しめじ しいたけ もやし にんじん ねぎ たら	ねりごま すりごま はるさめ さげかす
15 木	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ チーズ	680 21.8 20.9	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく こなチーズ	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース 	じゃがいも あぶら
			チーズ かいそう	キャベツ にんじん コーン	こんにゃく

給食実施回数 19回【米飯 16回 / パン 2回 (うち1回は, ナン) / 米粉パン1回 / 麺0回】

※豊郷地域の農産物は、太字で表記しています

※給食内容は、都合により変更になることがあります。

※牛乳(栃木県産)は毎日です。

※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。

※パンの小麦粉は、宇都宮産ゆめかおり100%です。

※4月の放射能検査 キャベツ(千葉産)

放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに基準値未満

# 給食献立予定表



# 5月

今宵の給食目標

じょうず はいぜん  
上手に配膳しよう

日付	こんだてめい	kcal タバク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
16 金	むぎい 麦入りごはん 牛乳 ししゃもフライ キムチ風和え物 みそ汁	612	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		21.2	ししゃも	だいずもやし もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく	こむぎこ あぶら す ごまあぶら
		16.8	みそ わかめ	しめじ たまねぎ	じゃがいも
19 月	むぎい 麦入りごはん 牛乳 や 焼きとり風和え物 じゃが芋けんちん汁	614	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		28.6	とりにく ぶたにく	たまねぎ ねぎ にんじん しょうが	さとう みりん さけ あぶら
		15.2	とうふ	にんじん ごぼう こまつな だいこん	こんにやく じゃがいも
20 火	こめこ 米粉パン 牛乳 マカロニの米粉クリーム煮 ゆで野菜 バナナ	616	ぎゅうにゅう		こめこパン
		25.7	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ スkimミルク	たまねぎ にんじん いんげん マッシュルーム	こめこ マカロニ あぶら マーガリン
		24.4		キャベツ こまつな コーン にんじん	バナナ
21 水 宮っ子 ランチ	むぎい 麦入りごはん 牛乳 ぶたにく みや やさい いた 豚肉と宮野菜炒め ごま酢あえ はる やさい 春野菜みそ汁	638	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.2	ぶたにく	トマト いんげん たまねぎ	す あぶら
		18.9		かんぴょう にんじん キャベツ コーン	さとう す ごまあぶら
			みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも
22 木	むぎい 麦入りごはん 牛乳 あじカツ 磯辺和え みそ汁	635	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		25.1	あじ タラ のり	たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん	パンこ あぶら
		19.8	みそ あぶらあげ わかめ	かぶ かぶのは しめじ	
23 金	ジャージャーごはん 牛乳 (ジャージャーごはんの具) ゆで野菜	646	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.8	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく	あぶら でんぷん
		19.8		きゅうり キャベツ コーン もやし	
27 火	ナン 牛乳 大豆ミート入りキーマカレー ゆで野菜 ヨーグルト	625	ぎゅうにゅう		こむぎこ
		27.0	ぶたにく だいずミート ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく セロリ トマト にんにく しょうが	
		22.3	ヨーグルト	キャベツ にんじん ブロッコリー	
28 水	むぎい 麦入りごはん 牛乳 や ざかな やさい 焼き魚 ゆで野菜 ぶたにく きりほしだいこん いた もの 豚肉と切干大根の炒め物	605	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.2	さば	キャベツ にんじん こまつな	
		17.8	ぶたにく	きりほしだいこん にんじん いんげん にんにく	あぶら ごま さとう
29 木	むぎい 麦入りごはん 牛乳 じゃこ天 おひたし 田舎汁	644	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.7	すけそうだら あじ	キャベツ にんじん こまつな にんじん キャベツ	でんぷん あぶら ごま
		19.4	とりにく なまあげ みそ	かんぴょう にんじん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにやく
30 金	むぎい 麦入りごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のマーマレード焼き あおのり 青のり粉ふき芋 ひじきの炒り煮	623	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.1	とりにく	しょうが にんにく いやかん なつみかん	さとう
		14.2	あおのり		じゃがいも
		だいず さつまあげ あぶらあげ ひじき	にんじん	こんにやく	

## 【水分補給をしっかりしよう】

5月になると運動会の練習が本格的に始まります。近年は5月でも、真夏の気温を観測することがあります。熱中症予防のためにも、早寝早起きをこころがけ、3食バランスよく食べましょう。また、こまめな水分補給ができるように、水筒も忘れずに持ってきましょう。

