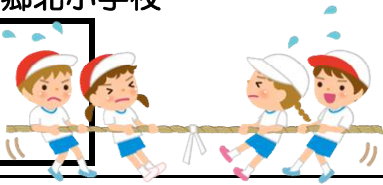


給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校

この月の給食目標

あか たの きゅうしょく 明るく楽しい給食にしよう！



日付	こんだてめい	kcal タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
1 水	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	610	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにく やさい 豚肉と野菜のみそ炒め	21.9	ぶたにく あつあげ みそ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん だけのこ しいだけ	さとう みりん
	バンサンスウ	19.7		こまつな もやし にんじん	はるさめ ごま ごまあぶら
2 木 こどもの日 献立	セルフだけのこご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	681	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	だけのこ えだまめ	こめ むぎ
	さわらのネギみそ焼き 煮浸し	29.8	さわら みそ あぶらあげ	ねぎ こまつな えのき だけに にんじん	みりん
	すまし汁 柏餅	19.0	わかめ とうふ	ねぎ あずき	こめこ さとう
7 火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	681	ぎゅうにゅう		コッペパン
	マカロニのクリーム煮	24.9	とりにく パーコン スキムミルク こなチーズ	たまねぎ にんじん アスパラガス マッシュルーム	マカロニ こめこ マーガリン
	ゆで野菜 冷凍りんご	22.9		キャベツ こまつな にんじん コーン	りんご
8 水	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	652	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	じゃこ天 ごま和え	24.1	あじ タラ	キャベツ もやし にんじん	あぶら ごま さとう
	田舎汁	20.3	とりにく あつあげ	かんぴょう にんじん ごぼう ほうれんそう	こんにゃく じゃがいも
9 木 宮っくらランチ	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	643	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにく みややさい 豚肉と宮野菜いため ごま酢和え	27.4	ぶたにく	アスパラガス トマト たまねぎ キャベツ かんぴょう にんじん コーン	あぶら ごま す
	はるやさい しる 春野菜みそ汁	15.1	みそ	たまねぎ にら	じゃがいも
10 金	ミルクプリンいちごソース		ぎゅうにゅう	いちご	さとう
	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 (ミルメーク)	589	ぎゅうにゅう		こめ むぎ さとう
	しろみ さかな からや 白身魚のピリ辛焼き ゆで野菜	27.4	メルルーサ	しょうが ねぎ にんにく りんご キャベツ にんじん ブロッコリー	さけ ごま ごまあぶら
13 月	さつき じる 五月汁 やさい 野菜ふりかけ	12.4	とうふ かつおぶし	にんじん だけのこ ごぼう いんげん かぼちゃ にんじん しそ	
	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	676	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	に しょうどん 二色丼 ゆで野菜	28.8	たまご とりにく	グリーンピース しょうが ほうれんそう もやし にんじん	さとう さけ あぶら
14 火	トマトとかぶの野菜スープ	22.6	ベーコン	トマト かぶ たまねぎ にんじん キャベツ もやし セロリ	
	こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳	627	ぎゅうにゅう		こめこパン
	チリコンカン ゆで野菜	30.0	だいず ぶたにく ぎゅうにく パーコン だいふくまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン にんじん ブロッコリー	あぶら
15 水	けんさん 県産ヨーグルト	24.2	ヨーグルト		
	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	613	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ニシンの照焼き ゆで野菜	22.2	にしん	キャベツ にんじん こまつな	さとう みりん さけ
16 木	き 切り干し大根の炒め煮 オレンジ	17.0	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん いんげん オレンジ	
	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	662	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにく だいず 鶏肉と大豆のみそ炒め	25.7	とりにく だいず みそ	しいだけ にんじん だけのこ いんげん	でんぶん あぶら
17 金	おひたし	22.9		こまつな キャベツ もやし にんじん	ごま
	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	647	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにく や 豚肉のワイン焼き	25.0	ぶたにく	しょうが バセリ	さとう
	ゆで野菜 みそ汁	19.9	わかめ みそ	キャベツ にんじん かんぴょう コーン えのき たまねぎ	じゃがいも

給食実施回数 21回【米飯 17回 / パン 3回 / 米粉パン 1回 / 麺0回】

- ※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（神奈川県） 放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに基準値未満
- ※豊郷の農産物は、太字で示しています。

給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校

この月の給食目標

あか たの きゅうしょく 明るく楽しい給食にしよう！

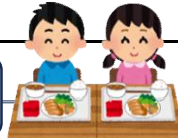


日付	こんだてめい	kcal タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
20 月	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	672	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぎょうざ 餃子ロール さっぱり和え	26.2	ぶたにく とりにく のり	にら たまねぎ ねぎ こまつな にんじん もやし	こむぎこ す
	ちやーしゃんとふ 家常豆腐	20.1	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ちんげんさい ピーマン	あぶら さとう さけ
21 火	セルフさばサンド ぎゅうにゅう 牛乳	670	ぎゅうにゅう	トルコ料理	コッパパン
	(焼きさば・レタス)	26.5	さば	レモン	レタス
	トルコ風いんげんの煮物 ブドウゼリー	25.3		いんげん たまねぎ しめじ トマト ぶどう	あぶら
22 水	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	630	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とり からあ 鶏の唐揚げ かいそう 海藻サラダ	26.9	とりにく わかめ	しょうが キャベツ もやし にんじん コーン	でんぶん あぶら
	みそ汁	16.3	みそ わかめ	たまねぎ いんげん	じゃがいも
23 木	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	683	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしの梅煮 キムチ和え	26.9	いわし	うめ きゅうり しょうが にんにく	ごまあぶら す
	ぶたにく 豚肉とじゃがいもの煮物	16.3	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも さけ さとう しらたき
24 金	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	657	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ひき肉と豆のカレー	25.0	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんじん だいふくまめ レンズまめ	あぶら ごまあぶら す
	ゆで野菜 ミニフィッシュ	18.5	かたくちいわし	キャベツ もやし こまつな	
27 月	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	654	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	アジの梅みそ焼き 磯辺和え	28.3	あじ みそ のり	うめ こまつな にんじん キャベツ	さとう みりん
	具沢山みそ汁 ソーダアイス	16.2	ぶたにく わかめ みそ	にんじん もやし コーン ねぎ	じゃがいも さとう
28 火	ハチミツ入りパン ぎゅうにゅう 牛乳	696	ぎゅうにゅう		はちみつパン
	とりにく 鶏肉とじゃがいものケチャップ和え	26.0	とりにく	しょうが レモン	でんぶん あぶら じゃがいも さとう
	ゆで野菜	27.1		キャベツ にんじん ブロッコリー	す あぶら
29 水	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	606	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き こんにく 蒟蒻サラダ	26.8	ぶたにく かいそう	しょうが キャベツ コーン	みりん こんにゃく
	みそ汁 バナナ	13.5	みそ	なす いんげん たまねぎ	バナナ
30 木	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	690	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ねぎまんじゅう 炒り豆腐	26.9	ぶたにく とうふ	ねぎ しょうが きくらげ にんじん たまねぎ グリンピース	こむぎこ
	切り干し大根のナムル	19.5		きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	
31 金	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	685	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	アジカツ 華風サラダ	25.6	あじ タラ	はるさめ ほうれんそう もやし にんじん	あぶら こむぎこ ごま ごまあぶら
	みそ汁	20.8	みそしる あぶらあげ	こまつな	じゃがいも



トルコと日本の外交が始まり100年になります。近年では、地震などの大きな災害で困ったときに、お互いに支え合ってきました。そんなトルコは、世界三大美食の国と言われるほど、おいしい料理が豊富な国です。現地で親しまれている、魚のハンバーガーとインゲンの煮物を給食用にアレンジして提供します。お楽しみに！

学校栄養士より保護者の皆様へ



宇都宮市の中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準は、エネルギー 650kcal、たんぱく質 21.1～32.5g、脂質 14.4～21.6g、塩分 2g未満と決められています。可能な限り、旬の食材を取り入れ、和食を中心とした、全員が食べられる献立を目指しています。