

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			えいようそ		
			黄の食べ物 熱や力のもととなる	赤の食べ物 血や肉、骨のもととなる	緑の食べ物 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	脂質(g)	
2	月	牛乳 鶏肉の漬け込み焼き 塩こんぶ和え 味噌けんちん汁	米、麦、砂糖、ごま、こんにやく	牛乳、鶏肉、生揚げ 味噌、かつお節、こんぶ	ねぎ、にんじん、キャベツ、白菜 小松菜、ごぼう、もやし、だいこん だいこんの葉	674	24.1	
3	火	牛乳 さわらの西京みそ漬け からしあえ 豆腐入りすまし汁 三色花ゼリー	米、麦、こんにやく、砂糖 サラダ油	牛乳、さわら、油揚げ、鶏肉 味噌、麩、豆腐、かつお節	たけのこ、干しいたけ、にんじん かんぴよう、ごぼう、枝豆、きやべつ 小松菜、りんご、もも、玉ねぎ	607	17.5	
4	水	牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め 根菜のすまし汁 やさいふりかけ	米、麦、砂糖、でん粉 こんにやく、サラダ油	牛乳、鶏肉、大豆、味噌、生揚げ かつお節	干しいたけ、にんじん、たけのこ いんげんまめ、えだまめ、大根、ごぼう 小松菜	678	23.4	
5	木	牛乳 焼きそば 華風サラダ ヨーグルト	コッパン、やきそば麺、はるさめ サラダ油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、青のり ヨーグルト	たまご、玉ねぎ、にんじん、きやべつ ほうれん草、もやし	710	22.7	
6	金	牛乳 ポークカレー ゆで野菜 手作り中華ドレッシング みかんゼリー	米、麦、サラダ油	牛乳、豚肉、チーズ、脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、にんにく 小松菜、キャベツ、もやし とうもろこし、みかん、グリーンピース	693	18.8	
9	月	牛乳 セルフとまとん丼 おひたし 五目厚焼き玉子	米、麦、サラダ油、砂糖	牛乳、卵、豚肉	ほうれん草、にんじん、キャベツ もやし、トマト、にんにく、たまご えだまめ、枝豆、しめじ	651	20.4	
10	火	牛乳 さばの味噌煮 こんにやくきんぴら かんぴようのたまごじ	米、麦、こんにやく、砂糖 サラダ油	牛乳、鯖、卵、かつお節 ちくわ、味噌	にんじん、ごぼう、いんげんまめ かんぴよう、ねぎ、ほうれん草	643	19.2	
11	水	牛乳 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ わんたんスープ りんごゼリー	米、麦、でん粉、サラダ油 春雨、ごま油、ワントン、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉	しょうが、にんじん、小松菜、ねぎ キャベツ、にら、もやし、りんご	755	26.8	
12	木	牛乳 セルフハンバーガー ポイルキャベツ ミネストローネスープ	コッパン、砂糖、スパゲティ じゃがいも	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン	たまご、玉ねぎ、きやべつ、にんじん、セロリー	643	22.7	
13	金	牛乳 ハッシュドビーフ 海藻サラダ イタリアンドレッシング ミルクプリン	米、麦、サラダ油、バター 小麦粉	牛乳、牛肉、海藻サラダ	たまご、玉ねぎ、マッシュルーム、もやし キャベツ、きゅうり、にんじん グリーンピース、とうもろこし	734	25.4	
16	月	牛乳 鮭のパーベキューソース ごまあえ さつま汁	米、麦、砂糖、ごま、でん粉 サラダ油、さといも、こんにやく	牛乳、鶏肉、豆腐、鮭 味噌、かつお節	しょうが、にんにく、きやべつ、パセリ ねぎ、ほうれん草、りんご、にんじん もやし	665	19.7	
17	火	牛乳 ゆで野菜 手作りドレッシング にくまん	うどん麺、小麦粉、 砂糖、ごま油、サラダ油	牛乳、豚肉、なると	たまご、玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ にんじん、小松菜、ほうれん草 キャベツ、もやし、とうもろこし	641	21.8	
18	水	牛乳 ヒレカツ ソース 磯辺和え 紅白すまし汁 さくらのゼリー	米、麦、小麦粉、砂糖 パン粉、サラダ油	牛乳、豚肉、卵、のり、豆腐 かつお節、鯛、なると	小松菜、きやべつ、にんじん、もやし ほうれん草	683	16.8	
19	木	卒業式						
23	月	牛乳 ゆーりんちー 油淋鶏 おひたし 大根スープ ストロベリータルト	米、麦、小麦粉、でん粉 サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉	しょうが、にんにく、ねぎ、小松菜 キャベツ、もやし、にんじん、大根 たまご、セロリー、大根の葉	774	26.0	
24	火	牛乳 セルフ親子丼 まろやか味噌汁 アセロラミルク	米、麦、サラダ油、こんにやく 砂糖	牛乳、鶏肉、卵、味噌、かつお節 豆乳、油揚げ	たまご、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、枝豆 だいこん、ごぼう、ねぎ、アセロラ	694	20.2	

色がついている野菜は宇都宮市産です。中央小は地産地消を推進してまいります。			平均値	683	21.7
※都合により献立が変更になる場合があります。				26.9	2.3

中学年児童(3, 4年生) 1人1回当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 14.4g~21.7g ・塩分 2.0g

◎ 1年間の反省をしよう!

学年	ふりかえり
1・2	きれいなものもたべられるようになったかを考えましょう!
3・4	協力して配膳や後片付けができるようになったかを考えましょう!
5・6	協力し合って、能率的に仕事ができただか反省しましょう!

