

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 小麦、大麦、粟、雑穀類	赤の食べ物 肉類、魚類、卵	緑の食べ物 野菜類、海藻類	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
1 金	小麦入りご飯 牛乳 シーフードカレー ゆで野菜 手作りドレッシング いちごミルクプリン	小麦、大麦、サラダ油	牛乳、えび、いか、まぐろ、ベーコン 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、いちご	693	20.2
★ひなまつりメニュー★	五目ちらしずし	小麦、大麦、こんにゃく、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、しいたけ、にんじん かんぴょう、ごぼう、枝豆、きやべつ ほうれん草、りんご、もも	618	17.5
4 月	小麦入りご飯 牛乳 ブルコギ風味めもの かき玉汁 かため型抜きチーズ	小麦、大麦、ごま、ごま油、砂糖 サラダ油、でん粉	牛乳、豚肉、生揚げ、卵 チーズ	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ にら、もやし、しいたけ、大豆もやし 小松菜	676	22.2
5 火	小麦入りご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ おひたし 豚肉と切り干し大根の炒め物	小麦、大麦、でん粉、サラダ油 砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、のり 卵	しょうが、にんにく、小松菜、切干大根 きやべつ、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	695	25.9
6 水	★とまごメニュー★ 小麦入りご飯 牛乳 セルフ鶏そぼろ トマト卵中華スープ カルシウムウエハース	小麦、大麦、ごま油、砂糖 でん粉	牛乳、卵、鶏肉	にんじん、玉ねぎ、干しいたけ グリーンピース、しょうが、とまと チンゲン菜、とうもろこし	637	17.2
7 木	小麦入りご飯 牛乳 焼そば 華風サラダ ヨーグルト	小麦、大麦、ごま油、砂糖 でん粉	牛乳、卵、鶏肉	にんじん、玉ねぎ、干しいたけ グリーンピース、しょうが、とまと チンゲン菜、とうもろこし	637	17.2
8 金	小麦入りご飯 牛乳 焼そば 華風サラダ ヨーグルト	小麦、大麦、ごま油、砂糖 でん粉	牛乳、卵、鶏肉	にんじん、玉ねぎ、干しいたけ グリーンピース、しょうが、とまと チンゲン菜、とうもろこし	637	17.2
11 月	カレーうどん 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	玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ にんじん、小松菜、ほうれん草 ブロッコリー	638	20.4
12 火	小麦入りご飯 牛乳 鮭のパーベキューソース ごまあえ さつま汁	小麦、大麦、砂糖、ごま、でん粉 サラダ油、さといも	牛乳、豚肉、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	686	20.4
13 水	★6年生お楽しみ給食★ はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ ゆで野菜 手作りフレンチドレッシング りんごゼリー	小麦、大麦、ごま油、砂糖 でん粉	牛乳、豚肉、大豆、チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース とまと、小松菜、キャベツ、りんご	657	18.8
14 木	小麦入りご飯 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き 塩こんぶ和え 味噌けんちん汁	小麦、大麦、砂糖、ごま、こんにゃく さといも、サラダ油	牛乳、鶏肉、生揚げ、大豆 味噌、かつお節	ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり 小松菜、ごぼう	691	23.1
15 金	小麦入りご飯 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め 根菜のすまし汁 みかんゼリー	小麦、大麦、砂糖、でん粉 こんにゃく、サラダ油	牛乳、鶏肉、大豆、味噌、生揚げ かつお節	しいたけ、にんじん、たけのこ さやいんげん、えだまめ、大根、ごぼう 小松菜	710	22.2
18 月	★お祝い献立★ 赤飯 牛乳 ごま塩 ヒレカツ ソース 磯辺和え 紅白すまし汁 さくらのジュレ	小麦、もち米、ごま、小麦粉 パン粉、サラダ油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、のり、豆腐 かつお節、鯛、ささげ、なると	ほうれん草、きやべつ、にんじん	702	17.1
19 火	卒業式 					
21 木	ミルクパン 牛乳 ササミチーズカツ ゆで野菜(手作りドレッシング) ポトフ	小麦、砂糖 じゃがいも、サラダ油	牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン 豚肉	たまねぎ、ほうれん草、きやべつ、にんじん とうもろこし、セロリ、さやいんげん	685	26.3
22 金	小麦入りご飯 牛乳 セルフ親子丼 まるやか味噌汁 アセロラミルクゼリー	小麦、大麦、砂糖、こんにゃく	牛乳、鶏肉、卵、味噌、かつお節 豆乳、油揚げ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、枝豆 だいこん、ごぼう、ねぎ	699	20.3

※都合により献立が変更になる場合があります。	677	20.8
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	28.5	2.3

保護者の方々の負担を軽減するため、宇都宮市が実施する「令和5年度学校給食支援事業」を活用し、学校給食の栄養バランスや量の確保、地産地消の推進に取り組んでおります。

学年 ぶりかえり

1・2 きら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と反省しましょう!

給食をおいしく食べてくれてありがとうございます。

