



5月 給食こんだて表

給食回数 20回 (米飯15回 県産小麦使用パン5回)

宇都宮市立中央小学校

日	曜		お も な ざ い り ょ う			栄 養 素				
			黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	エネルギー (kcal)	脂質 (g)			
			熱や力のもととなる	血や肉、骨のもととなる	体の調子を整える	たんぱく質 (g)	えんぶん 塩分 (g)			
★こどもの日メニュー★										
1	木		牛乳	セルフたけのこ 鱈のねぎ味噌焼き ごまあえ クリームソーダ風ゼリー	牛乳、さわら、味噌、豆乳 米、麦、三温糖、砂糖 油揚げ、鶏肉	たけのこ、にんじん、枝豆、きやべつ ほうれん草、もやし、ねぎ、メロン	643	19.2		
							26.9	1.6		
2	金		牛乳	セルフえびカツサンド ソース ボイルきやべつ ハンガリアシチュー	バンズパン、でん粉、パン粉 サラダ油、じゃがいも、小麦粉	きやべつ、玉ねぎ、グリーンピース にんじん、トマト	633	20.5		
							25.4	2.7		
7	水		牛乳	ひき肉と豆のカレー ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)	米、麦、サラダ油 牛乳、豚肉、大福豆 レンズ豆	玉ねぎ、トマト、にんじん、きやべつ もやし、小松菜	625	20.0		
							20.8	2.1		
8	木		牛乳	いちごジャム かぶ入り野菜スープ 鶏肉と野菜のケチャップあえ	コッペパン、砂糖、でん粉 サラダ油	にんじん、かぶ、かぶの葉、きやべつ トマト、ねぎ、もやし、ピーマン、りんご いちご	647	20.4		
							29.7	2.2		
9	金		牛乳	セルフ豚丼 厚焼き卵 さっぱりあえ	米、麦、しらたき、サラダ油 砂糖 牛乳、豚肉、卵、のり	玉ねぎ、にんじん、小松菜、ねぎ グリーンピース、キャベツ、もやし	623	18.8		
							23.4	2.1		
12	月		牛乳	鶏肉と大豆の味噌炒め おひたし やさしいろいろふりかけ	米、麦、でん粉、サラダ油 砂糖	干しいたけ、にんじん、小松菜、もやし いんげんまめ、きやべつ、たけのこ	653	22.6		
							25.4	1.9		
13	火		牛乳	あじのフライ ごまあえ みそ汁	米、麦、サラダ油、ごま 砂糖 牛乳、あじ、油揚げ、豆腐 かつお節、豚肉	ほうれん草、キャベツ、にんじん、もやし 小松菜	646	21.5		
							26.8	1.7		
14	水		牛乳	シューマイ ごま酢あえ 炒り豆腐	米、麦、サラダ油、しらたき 砂糖、ごま、シューマイの皮	ほうれん草、キャベツ、にんじん、もやし 干しいたけ、玉ねぎ、むぎ枝豆	703	24.0		
							28.9	2.2		
15	木		牛乳	じゃが芋のそぼろ煮 ゆで野菜 イタリアンドレッシング	コッペパン、じゃがいも サラダ油、春雨、ココア	グリーンピース、にんじん、ほうれん草 キャベツ	672	24.0		
							22.6	2.2		
16	金		牛乳	セルフ中華丼 たまごとわかめのスープ	米、麦、サラダ油、砂糖 でん粉、ごま油	しょうが、きやべつ、玉ねぎ、ピーマン にんじん、たけのこ、干しいたけ グリーンピース、もやし	597	17.7		
							25.2	2.4		
19	月		牛乳	鶏肉の漬込み焼き 磯辺和え みそ汁	米、麦、ごま、砂糖 じゃがいも	牛乳、鶏肉、のり、油揚げ 味噌、かつお節 ねぎ、もやし、ほうれん草 きやべつ、小松菜	576	12.4		
							29.6	2.1		
20	火		牛乳	焼き魚(さばの文化干) ゆで野菜(手作りドレッシング) 豚肉と切干大根の炒めもの	米、麦、サラダ油、砂糖	牛乳、さば、豚肉	584	17.5		
							23.6	2.0		
21	水		牛乳	ゆーりんちー 油淋鶏 ナムル はるさめちゅうか 春雨中華スープ	米、麦、砂糖、小麦粉、でん粉 サラダ油、ごま油、春雨	牛乳、鶏肉、卵	661	24.5		
							24.1	1.9		
22	木		牛乳	チリコンカン ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング) 県産ヨーグルト	ナン、サラダ油、じゃがいも	牛乳、大豆、豚ひき肉 ベーコン、ヨーグルト	603	21.5		
							25.7	2.5		
23	金		牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ 手作り中華ドレッシング	米、麦、こんにやく、ごま油 サラダ油、じゃがいも	牛乳、脱脂粉乳、粉チーズ 海藻、豚肉	655	19.7		
							18.9	2.8		
26	月		牛乳	じゃこカツ おひたし 田舎汁	米、麦、サラダ油、じゃがいも こんにやく	牛乳、じゃこ、鶏肉 豆腐、かつお節、味噌	643	17.2		
							19.1	2.2		
27	火		牛乳	ハンバーグ ケチャップソース からしあえ ひじきと卵のスープ	米、麦、砂糖、でん粉	牛乳、豚肉、鶏肉、ひじき 豆腐、卵	606	18.5		
							24.6	2.0		
28	水		牛乳	豚肉と宮野菜いため かんぴようのごま酢あえ 春野菜のみそ汁 豆乳プリン	米、麦、サラダ油、砂糖 ごま、じゃがいも	牛乳、豚肉、味噌、かつお節 豆乳	634	15.3		
							27.1	2.0		
29	木		牛乳	セルフ焼きそばサンド カレースープ	コッペパン、中華めん じゃがいも、サラダ油	牛乳、豚肉、いか、青のり	669	21.5		
							27.8	2.9		
30	金		牛乳	豚肉のワイン焼き みそ汁 ゆで野菜(手作り中華ドレッシング)	米、麦、砂糖、ごま油 じゃがいも	牛乳、豚肉、わかめ、味噌 かつお節	628	18.6		
							25.7	2.3		
※都合により献立が変更になる場合があります。						色が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	635	17.7
									22.5	2.2

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 14.4～21.7g ・塩分 2.0g

5月の給食目標

正しいマナーで食べよう！

- 背すじを伸ばして座ります。
- はしを正しく持って食べます。
- 茶碗を手にとって食べます。
- ご飯とおかずを交互に食べます。

