



5月 給食こんだて表

給食回数 21回 (米飯16回 米粉パン1回 県産小麦使用パン3回 麺1回)

宇都宮市立中央小学校

日	曜	こんだてめい		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)	塩分(g)	
1	水	米粉パン	牛乳 ブルーベリージャム マカロニとアスパラのクリーム煮 ゆで野菜(手作りドレッシング)	米粉パン、バター マカロニ、小麦粉、サラダ油	牛乳、ベーコン、鶏肉 脱脂粉乳、チーズ	玉ねぎ、にんじん、アスパラガス マッシュルーム、きやべつ、小松菜 とうもろこし、ブルーベリー	625	24.2	
							25.6	2.0	
2	木	麦入りご飯	牛乳 セルフたけのこ 鯖のねぎ味噌焼き ごまあえ クリームソーダ風ゼリー	米、麦、三温糖、砂糖	牛乳、さわか、味噌、豆乳 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	656	19.3	
							27.2	1.6	
7	火	麦入りご飯	牛乳 ひき肉と豆のカレー ゆで野菜(手作りドレッシング) 豆乳プリン	米、麦、サラダ油 ごま油	牛乳、牛肉、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	656	19.9	
							21.3	2.4	
8	水	麦入りご飯	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	牛乳、豚肉、豆腐	ほうれん草、キャベツ、にんじん、えだまめ たまねぎ、干しいたけ	710	24.0	
							28.9	2.2	
9	木	ミルクパン	牛乳 りんごジャム 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	牛乳、鶏肉	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	649	20.4	
							29.7	2.2	
10	金	麦入りご飯	牛乳 豚肉のワイン焼き みそ汁 ゆで野菜(手作りドレッシング)	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	しょうが、パセリ、きやべつ、ほうれん草 もやし、とうもろこし、玉ねぎ	632	18.7	
							25.9	2.3	
13	月	麦入りご飯	牛乳 焼き魚(たら)の照り焼き もやしのソテー さつま汁	米、麦、こんにやく、さといも サラダ油、ごま油	牛乳、たら、味噌、豆腐 かつお節、鶏肉	ごぼう、にんじん、だいこん もやし、ねぎ、にら	633	21.2	
							25.5	1.8	
14	火	麦入りご飯	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、にんじん、ほうれん草 きやべつ、小松菜	585	12.1	
							29.7	2.1	
15	水	麦入りご飯	牛乳 酢豚 わかめスープ フルーツ杏仁風プリン	米、麦、でん粉、砂糖 春雨、サラダ油	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ 豆乳	しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマト、ねぎ しいたけ、たけのこ、ピーマン、もも、あんず	686	19.8	
							24.6	2.2	
16	木	バンズパン	牛乳 セルフえびカツサンド ソース ポイルきやべつ 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	牛乳、えび、鶏肉、豚肉	きやべつ、玉ねぎ、グリーンピース にんじん、トマト	622	20.4	
							24.3	2.6	
17	金	麦入りご飯	牛乳 セルフとまとん丼 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、しめじ、アスパラ、きやべつ 小松菜、トマト	643	20.4	
							25.9	1.9	
20	月	麦入りご飯	牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース 味噌けんちん	米、麦、砂糖、こんにやく サラダ油、里芋	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐 かつお節	大根、えのき、まいたけ、しめじ、ごぼう にんじん、ごぼう、小松菜	628	18.1	
							24.3	2.1	
21	火	麦入りご飯	牛乳 白身魚のピリ辛焼き 五月汁 ゆで野菜(手作りドレッシング)	米、麦、砂糖、ごま、でん粉 小麦粉、サラダ油、ごま	牛乳、メルルーサ、かつお節 味噌、豆腐	しょうが、にんにく、りんご、きやべつ ねぎ、にんじん、ごぼう、アスパラガス たけのこ、きぬさや	573	13.3	
							27.5	2.6	
22	水	麦入りご飯	牛乳 ゆーりんちー 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、ごま	牛乳、鶏肉、ハム、卵	しょうが、にんにく、ねぎ、小松菜 キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ	681	25.5	
							25.7	2.1	
23	木	コッペパン	牛乳 セルフ焼きそばサンド カレースープ ピーチゼリー	コッペパン、中華めん じゃがいも、サラダ油、マカロニ	牛乳、豚肉、いか、のり ベーコン	きやべつ、玉ねぎ、にんじん パセリ、もも	719	20.1	
							26.5	3.2	
24	金	麦入りご飯	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	牛乳、豚肉、いか、なると わかめ、卵	しょうが、きやべつ、玉ねぎ、ピーマン にんじん、たけのこ、しいたけ グリーンピース	585	15.3	
							27.2	3.2	
27	月	麦入りご飯	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 ミルクプリン(いちごソース)	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	アスパラガス、トマト、とうもろこし 玉ねぎ、にんにく、かんぴよう にんじん、きやべつ	647	15.2	
							27.6	2.0	
28	火	麦入りご飯	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	牛乳、鶏肉、大豆、味噌	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	662	22.6	
							25.5	1.9	
29	水	麦入りご飯	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 ごま	牛乳、さば、豚肉	きやべつ、にんじん、にんにく 小松菜、切干大根、いんげん	620	19.3	
							25.8	2.0	
30	木	スパゲティ	牛乳 ミートソース いちごヨーグルト ゆで野菜(フレンチドレッシング)	スパゲティ、小麦粉 オリーブオイル、バター 砂糖	牛乳、豚肉、チーズ わかめ、ヨーグルト	にんじん、玉ねぎ、にんにく、しょうが グリーンピース、きやべつ、とうもろこし トマト	713	22.1	
							30.4	2.1	
31	金	麦入りご飯	牛乳 ポークカレー こんにやくサラダ 手作りドレッシング	米、麦、こんにやく サラダ油、じゃがいも	牛乳、脱脂粉乳、粉チーズ 海藻	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース にんにく、キャベツ、とうもろこし	641	18.5	
							19.1	2.8	
※都合により献立が変更になる場合があります。							平均値	646	19.5
								26.1	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 14.4～21.7g ・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。
- 茶碗を手を持って食べます。
- ご飯とおかずを交互に食べます。

