5月　給食こんだて表

給食回数 18回（米飯15回　県産小麦使用パン3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 黄の食べ物 熱や力のもとになる	赤の食べ物 血や肉、骨のもとになる	緑の食べ物 体の調子を整える	栄養素 エネルギー(kcal)	脂質(g)	たんぱく質(g)	塩分(g)
1	金	麦入りご飯 牛乳 ひき肉と野菜のあんかけ丼 根菜のすまし汁	米，麦，サラダ油，でん粉 ごま油，こんにゃく	牛乳，豚肉，かつお節	しょうが，ねぎ，玉ねぎ，にんじん えのきたけ，大根，ごぼう，小松菜	637	19.3	25.0	2.1
7	木	麦入りご飯 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，きゃべつ もやし，小松菜	649	22.8	22.3	2.5
8	金	★こどもの日メニュー★ 麦入りご飯 牛乳 セルフたけのこ　鰆のねぎ味噌焼き ごまあえ　クリームソーダ風ゼリー	米，麦，三温糖，砂糖，ごま	牛乳，さわら，味噌，豆乳 油揚げ，鶏肉	たけのこ，にんじん，枝豆，きゃべつ ほうれん草，もやし，ねぎ，メロン	632	17.2	27.2	1.6
11	月	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，もやし，ほうれん草 きゃべつ，小松菜	586	12.4	29.8	2.1
12	火	麦入りご飯 牛乳 あじの紀州漬け　おひたし かむかむ豚汁	米，麦，サラダ油，ごま こんにゃく	牛乳，あじ，茎わかめ，豆腐 かつお節，豚肉	しょうが，ほうれん草，きゃべつ にんじん，もやし，大根，ごぼう，ねぎ	601	16.9	28.8	2.2
13	水	★宮っこランチ（春）★ 麦入りご飯 牛乳 豚肉と宮野菜いため かんぴょうのごま酢あえ 春野菜のみそ汁	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，かんぴょう にんじん，きゃべつ，にら	615	16.1	26.8	2.0
14	木	★中央小おすすめ給食★ 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 県産ヨーグルト	コッペパン，砂糖，でん粉 サラダ油	牛乳，鶏肉，ヨーグルト	にんじん，かぶ，かぶの葉，きゃべつ トマト，ねぎ，ピーマン，りんご	705	24.3	35.8	2.3
15	金	麦入りご飯 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，きゃべつ，もやし	627	18.6	23.7	2.1
18	月	麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ　和風きのこソース みそけんちん汁	米，麦，砂糖，里芋，こんにゃく	牛乳，豚肉，鶏肉，かつお節 豆腐	大根，しめじ，えのきたけ，まいたけ にんじん，ごぼう，小松菜	623	18.1	24.2	2.1
19	火	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	牛乳，さば，豚肉	きゃべつ，にんじん，にんにく，もやし 小松菜，切干大根，いんげんまめ	592	17.5	23.7	2.0
20	水	麦入りご飯 牛乳 油淋鶏　ナムル 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	しょうが，にんにく，ねぎ，小松菜 きゃべつ，もやし，にんじん，たけのこ	647	23.4	23.8	2.0
21	木	コッペパン 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，青のり	きゃべつ，玉ねぎ，にんじん パセリ	680	23.1	27.7	2.9
22	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 アセロラゼリー	米，麦，サラダ油，砂糖 でん粉，ごま油，春雨，ごま	牛乳，豚肉，なると，わかめ 卵	しょうが，きゃべつ，玉ねぎ，ピーマン にんじん，たけのこ，干ししいたけ，ねぎ グリンピース，アセロラ	645	18.0	23.8	2.1
25	月	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ　からしあえ 味噌汁	米，麦，でん粉，サラダ油 ごま	牛乳，鶏肉，油揚げ，味噌 豆腐，かつお節	しょうが，もやし，にんじん，小松菜 きゃべつ，ほうれん草	700	26.8	28.1	2.2
26	火	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，シューマイの皮	牛乳，豚肉，豆腐	ほうれん草，きゃべつ，にんじん，もやし 干ししいたけ，玉ねぎ，枝豆	712	24.0	29.2	2.2
27	水	麦入りご飯 牛乳 ホッケの照り焼き　もやしのソテー さつま汁　レモンゼリー	米，麦，サラダ油，里芋 こんにゃく，ごま油	牛乳，ほっけ，鶏肉 豆腐，かつお節，味噌	もやし，にら，にんじん，ごぼう，ねぎ 大根，レモン	689	15.0	30.0	2.1
28	木	きな粉揚げパン 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	牛乳，豚肉，きな粉	グリーンピース，にんじん，ほうれん草 きゃべつ	715	25.5	22.5	2.4
29	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	しょうが，パセリ，きゃべつ，ほうれん草 もやし，とうもろこし，玉ねぎ	619	18.2	25.6	2.1
			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	649	19.8	26.6	2.2

※都合により献立が変更になる場合があります。

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。
- 茶碗を手に持って食べます。
- ご飯とおかずを交互に食べます。

