

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	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	たんぱくしつ(g)	えんぶん塩分(g)		
★ひなまつりメニュー★					こめ むぎ さとう 米, 麦, こんにやく, 砂糖 サラダ油	ぎゅうにゅう あぶらあ とりにく 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 かんぴょう, ごぼう, 枝豆, きやべつ ほうれん草, りんご, もも	620	17.5	
3	月	五目 ちらしずし	牛乳	さわらの味噌漬焼き からしあえ 豆腐入りすまし汁 三色花ゼリー				27.5	2.3	
4	火	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	こめ むぎ さとう 米, 麦, 砂糖, ごま, こんにやく さといも, サラダ油	ぎゅうにゅう とりにく なまあ だいず 牛乳, 鶏肉, 生揚げ, 大豆 味噌, かつお節, こんぶ	ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり こまつな 小松菜, ごぼう, もやし, だいこん	687	23.0	
5	水	麦入りご飯	牛乳	鮭のバーベキューソース ごまあえ さつま汁	こめ むぎ さとう 米, 麦, 砂糖, ごま, でん粉 サラダ油, さといも, こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さけ 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	677	19.3	
6	木	コッペパン	牛乳	焼きそば 華風サラダ ヨーグルト	こめ むぎ さとう 米, 麦, 砂糖, ごま, でん粉 サラダ油, さといも, こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あお 牛乳, 豚肉, いか, 青のり ヨーグルト	たまねぎ, にんじん, きやべつ ほうれん草, もやし	682	19.9	
7	金	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 みかんゼリー	こめ むぎ 米, 麦, サラダ油	ぎゅうにゅう 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 ほうれん草, キャベツ, もやし とうもろこし, みかん	678	18.0	
10	月	麦入りご飯	牛乳	さばの味噌煮 こんにやくきんぴら かんぴょうのたまごじ	こめ むぎ 米, 麦, こんにやく, 砂糖 サラダ油, 味噌	ぎゅうにゅう さば たまご 牛乳, 鯖, 卵, かつお節 さつまあげ	にんじん, ごぼう, いんげんまめ かんぴょう, ねぎ, ほうれん草	621	17.0	
★とまごメニュー★					こめ むぎ 米, 麦, ごま油, 砂糖	ぎゅうにゅう たまご とりにく 牛乳, 卵, 鶏肉	ほうれん草, にんじん, キャベツ もやし, トマト, にんにく, たまねぎ えだまめ 枝豆	666	20.5	
11	火	麦入りご飯	牛乳	セルフとまとん丼 からしあえ 五目厚焼き玉子				28.6	1.9	
★6年生お楽しみ給食★					こめ むぎ 米, 麦, でん粉, サラダ油 はるさめ, ごま油, ワンタン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく 牛乳, 鶏肉, 豚肉	しょうが, にんじん, こまつな 小松菜, ねぎ キャベツ, にら, もやし, りんご	769	26.8	
12	水	わかめご飯	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				25.7	2.5	
13	木	アップル 米粉パン	牛乳	ビーフシチュー ゆで野菜 イタリアンドレッシング コアコアももヨーグルト	こめ 米粉パン, サラダ油, 小麦粉 じゃがいも, 中ざら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 牛乳, 牛肉, ヨーグルト	たまねぎ, にんじん, グリーンピース ほうれん草, キャベツ, とうもろこし もやし, もも, りんご	725	27.7	
14	金	麦入りご飯	牛乳	ブルコギ風炒めもの 豆腐いりかき玉汁	こめ むぎ 米, 麦, ごま, ごま油, 砂糖 サラダ油, でん粉	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご 牛乳, 豚肉, 豆腐, 卵	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ にら, もやし, しいたけ, ほうれん草	649	21.0	
★お祝い献立★					こめ むぎ 米, もち米, ごま, 小麦粉 パン粉, サラダ油, 砂糖	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ 牛乳, 豚肉, 卵, のり, 豆腐 かつお節, 鯛, ささげ, なんと	ほうれん草, きやべつ, にんじん もやし	701	17.1	
17	月	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				32.6	2.7	
18	火	卒業式							卒業 おめでとう!	
19	水	麦入りご飯	牛乳	ゆーりんちー 油淋鶏 おひたし 大根スープ 豆乳パンナコッタ	こめ むぎ こ むぎ 米, 麦, 小麦粉, でん粉 サラダ油, 砂糖, ごま油	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく 牛乳, 鶏肉, かつお節 豆乳	しょうが, にんにく, ねぎ, ほうれん草 キャベツ, もやし, にんじん, だいこん 大根	703	23.6	
21	金	バンズパン	牛乳	セルフハンバーガー ボイルキャベツ 洋風卵スープ	こめ さとう 米粉パン, 砂糖 じゃがいも, でん粉	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく 牛乳, 鶏肉, 豚肉, ベーコン たまご 卵	たまねぎ, ほうれん草, きやべつ にんじん, セロリー	604	22.4	
24	月	麦入りご飯	牛乳	セルフ親子丼 まろやか味噌汁 アセロラミルクゼリー	こめ むぎ さとう 米, 麦, 砂糖, こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく たまご み そ 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, アセロラ	699	20.3	
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	677	21.0
※都合により献立が変更になる場合があります。									27.4	2.4

※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 14.4g~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!

