

5 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数19回（米飯14回・パン4回・ナン1回）

5月 給食目標

正しいマナーで食事をしよう

5月 給食目標 正しいマナーで食事をしよう		主な材料						中学生1人1回あたりの 学校給食摂取基準	
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー 830kcal たんぱく質 27.0g～ 41.5g	脂質 18.4g～ 27.7g 塩分 2.5g以下
日付	献立名								
2（月） 	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん えだまめ	たけのこ	米 麦 砂糖		790 32.6	19.3 2.2
	牛乳		牛乳						
	さわらのねぎ味噌焼き	味噌	さわら		ねぎ				
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ もやし		ごま		
	かしわもち	小豆				砂糖 上新粉			
6（金） 	ナン					ナン		859 28.3	24.3 2.0
	キーマカレー	牛肉 豚肉	脱脂粉乳ヨーグルト	トマト	玉ねぎ にんにく セロリ		バター		
	牛乳		牛乳						
	フルーツポンチ				みかん パイン もも レモンゼリー	砂糖			
9（月）	ココア揚げパン					パン 砂糖	油 ココア	854 28.9	29.8 3.0
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん えだまめ		じゃがいも	油		
	ゆで野菜（手作りドレッシング）			ほうれん草 にんじん	きゃべつ	春雨	ごま ごま油		
	県産ヨーグルト		ヨーグルト						
10（火） 	麦入りごはん					米 麦		865 27.6	25.4 2.5
	牛乳		牛乳						
	栃木県産豚肉コロッケ	豚肉		たまねぎ		パン粉	油		
	もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	砂糖	ごま		
	根菜味噌汁	味噌 生揚げ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう				
11（水）	麦なしごはん					米		794 31.4	22.2 2.3
	牛乳		牛乳						
	焼き魚（さば文化干し）	さば							
	ゆで野菜（野菜いっぱい和風ドレッシング）			こまつな にんじん		油			
	豚肉と切り干し大根の炒め物	豚肉		にんじん いんげん	切干大根		ごま		
12（木）	麦入りごはん					米 麦		880 35.2	21.9 3.4
	セルフ中華丼	豚肉 いか なた		にんじん ピーマン え だまめ	きゃべつ たまねぎ し いたけ	でん粉	ごま油		
	牛乳		牛乳						
	坦々春雨スープ	豚肉		にんじん にら	えのき しめじ はくさ い ねぎ	春雨			
	ホワイトゼリー（乳酸菌飲料味ゼリー）		乳酸菌飲料		レモン	砂糖			
13（金）	麦入りごはん					米 麦		851 31.8	25.8 2.4
	牛乳		牛乳						
	豚肉のワイン焼き	豚肉		パセリ	しょうが	砂糖			
	ゆで野菜（和風ごま醤油ドレッシング）			にんじん	きゃべつ もやし かん びょう コーン		ごま 油		
	味噌汁	味噌			玉ねぎ	じゃがいも			
16（月）	パン					パン		766 24.7	21.5 2.9
	セルフ焼きそばサンド	豚肉 いか	のり	にんじん	きゃべつ たまねぎ	やきそば麺	油		
	牛乳		牛乳						
	大根スープ	鶏肉		にんじん だいこん葉	だいこん たまねぎ セロリ				
	コアコアヨーグルト		ヨーグルト						
17（火）	麦なしごはん					米		814 22.5	22.5 2.6
	セルフ豚丼	豚肉 かまぼこ		にんじん えだつめ	たまねぎ	砂糖	油		
	牛乳		牛乳						
	厚焼き卵	卵				砂糖			
	さっぱり和え		のり	こまつな	きゃべつ				

日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
宮っこラン 18 (水) ほ	麦入りごはん					米 麦		807 33.6	17.7 2.5
	牛乳		牛乳						
	豚肉と宮野菜炒め	豚肉		アスパラ トマト	たまねぎ にんにく		油		
	ごま酢あえ			にんじん	かんぴょう きゃべつ	砂糖	ごま		
	春野菜の味噌汁	味噌		にら	たまねぎ	じゃがいも			
19 (木)	ミルクプリンいちごソース		牛乳		いちご	砂糖		839 19.7	22.1 3.1
	麦入りごはん					米 麦			
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	油		
	牛乳		牛乳						
	こんにゃくサラダ(棒棒鶏ドレッシング)		海藻		きゃべつ コーン				
20 (金)	チーズ		チーズ					810 36.7	22.1 2.3
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	あじフライ	あじ 卵				パン粉	油		
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
23 (月)	味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌		こまつな				779 32.2	23.1 2.5
	パン					パン			
	とちおとめジャム				いちご	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	大豆のクリームシチュー	大豆 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも	バター あぶら		
24 (火)	ゆで野菜(和風玉ねぎドレッシング)			ほうれんそう にんじん	きゃべつ もやし コーン	油		870 32.4	25.9 2.8
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	シューマイ	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉			
	ごま酢和え			ほうれんそう にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
25 (水) ほ	炒り豆腐	豆腐 豚肉		にんじん えだまめ	しいたけ たまねぎ	砂糖	油	819 29.6	20.3 2.5
	麦なしごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ(和風きのこソース)	豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	でん粉	油		
	味噌けんちん汁	味噌 豆腐		こまつな にんじん	だいこん ごぼう	さといも	油		
26 (木)	麦入りごはん					米 麦		807 16.8	23.3 2.2
	牛乳		牛乳						
	じゃこカツ		ちりめんじゃこ				油		
	おひたし			こまつな にんじん	もやし		ごま		
	豚キムチ炒め	豚肉		にら にんじん	きゃべつ しいたけ		油		
27 (金)	麦入りごはん					米 麦		865 30.1	25.1 2.7
	牛乳		牛乳						
	酢豚	豚肉 ミートボール うずら卵		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ	砂糖	油		
	わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ		ごま		
	フルーツ杏仁風プリン	豆乳			もも あんず	砂糖			
30 (月)	パンズパン					パン		837 34	28.6 3.6
	セルフえびカツサンド(スライスチーズ)	えび タラ	チーズ	たまねぎ		でん粉 小麦粉	油		
	ボイルキャベツ				キャベツ				
	牛乳		牛乳						
	ハンガリアシチュー	ミートボール		にんじん えだまめ		じゃがいも 小麦粉	油		
31 (火)	麦なしごはん					米		823 35.7	25.7 2.5
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油		
	からし和え			にんじん こまつな	キャベツ もやし		ごま		
	味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌		ほうれん草					

都合により献立が変更になる場合があります。

今月の地産地消:「ほうれんそう・だいこん・きゃべつ・アスパラガス・トマト」陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。

4/11(月)の給食食材検査(12日使用宇都宮市産こまつな)の結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムいずれも不検出でした。

今月のほくほくランチ

ほ

2日 こどもの日献立
6日 GW明け元気に登校しよう献立
10日 5月の目標から(正しい配膳をしよう)
18日 宮っ子ランチ(春)

ほ

今月のほくほくランチから
好き嫌い克服メニュー

「きのこをたべよう」
25日のハンバーグのソースは、「和風きのこソース」です。
「万葉集」には、きのこの香りをたたえる歌があるそうです。日本では古くからきのこを好んで食べてきました。健康志向の高まりからも、カロリーが控えめで食物繊維を含む食品として注目されています。