



5 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数17回（米飯13回・県産小麦粉パン4回）

5月 給食目標

食事の作法の必要性を理解し、正しいマナーで食事をしよう。

5月 給食目標 食事の作法の必要性を理解し、 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	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー 830kcal たんぱく質 27.0g～ 41.5g	脂質 18.4g～ 27.7g カルシウム 450mg	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
日付	献立名									
6（木） 	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ えだまめ	米 麦 さとう	油	802 35.9	21.3 326	
	牛乳		牛乳							
	さわらねぎみそ焼き	さわら みそ			ねぎ					
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま			
	かしわもち	あずき				さとう 上新粉				
7（金）	宇河春季大会 給食はありません 									
10（月） 	揚げパン					パン さとう	油 ココア	883 28.0	34.0 419	
	牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト							
	野菜とウインナーのスープ煮	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも				
	ゆで野菜 手づくり中華ごまドレッシング			ほうれんそう にんじん	キャベツ	はるさめ	ごま ごま油			
11（火）	麦入りごはん					米 麦		883 35.2	27.1 370	
	牛乳		牛乳							
	にらまんじゅう(2個)	豚肉		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉	ごま油			
	チンゲン菜ともやしのソテー	ハム		チンゲン菜	もやし にんにく		油			
	生揚げのマーボ炒め	生揚げ 豚肉 赤みそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう でん粉	油			
宮っ子ランチ 12（水）	麦入りごはん					米 麦		809 33.6	17.7 333	
	牛乳		牛乳							
	豚肉と宮野菜炒め	豚肉		アスパラガス 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 とうもろこし キャベツ	さとう	ごま			
	春野菜みそ汁	みそ		にら	たまねぎ	じゃがいも				
	ミルクプリンいちごソース		牛乳 練乳		いちご	さとう 水あめ				
13（木）	わかめごはん		わかめ			米 麦		851 38.4	23.5 353	
	牛乳		牛乳							
	鶏肉と大豆のみそ炒め	鶏肉 大豆 みそ		にんじん さやいんげん	たけのこ たまねぎ	でん粉 さとう	油			
	豆腐入りかきたま汁	とうふ 卵		にんじん こまつな	たまねぎ	でん粉				
14（金）	麦入りごはん ひじきふりかけ	けずりぶし	ひじき			米 麦	ごま	849 30.7	22.6 483	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグ和風きのこソース	鶏肉 豚肉			たまねぎ だいこん しめじ えのきたけ まいたけ	さとう	油			
	けんちん汁	とうふ		にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく だいこん	さといも	油			
	レモンゼリー				レモン	さとう				
17（月）	コッペパン みかんジャム				みかん	パン さとう		888 28.8	25.2 363	
	牛乳		牛乳							
	焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ もやし	焼きそば麺	油			
	トックスープ	鶏肉 卵		にんじん こまつな	ねぎ	トック				
	フルーツ杏仁風プリン	豆乳			もも あんず	さとう				
18（火） 	麦入りごはん					米 麦		824 33.9	20.0 340	
	牛乳		牛乳							
	あじフライ 小袋ソース	あじ				小麦粉 パン粉	油			
	春雨サラダ			にんじん にら	キャベツ	はるさめ	ごま ごま油			
19（水）	みそ汁	とうふ みそ	わかめ		たまねぎ			858 33.9	30.5 351	
	ジャンバラヤ	ウインナー		トマト ピーマン	にんにく セロリー たまねぎ	米 麦	油			
	ジャークチキン	鶏肉			にんにく		オリーブ油			
	牛乳		牛乳							
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	小麦粉	バター			

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		
20 (木)	麦入りごはん					米 麦		895 26.5	30.0 489
	セルフ中華丼	豚肉 うずら卵		にんじん	しょうが チャバツ たまねぎ だけのこ	さとう でん粉	油		
	牛乳		牛乳						
	坦々春雨スープ	豚肉		にんじん にら	えのきたけ もやし はくさい ねぎ	はるさめ			
	チーズ		チーズ						
21 (金)	麦入りごはん					米 麦		883 33.5	29.8 385
	牛乳		牛乳						
	豚肉の味噌漬焼き	豚肉 みそ			しょうが	さとう			
	塩昆布あえ		昆布	にんじん	チャバツ きゅうり				
	ひじきと大豆の炒り煮	さつま揚げ 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	油		
24 (月)	はちみつトースト					パン はちみつ	バター	919 27.2	27.2 414
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも	油		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイナップル 黄桃 レモンゼリー	さとう			
25 (火)	麦入りごはん					米 麦		827 32.6	22.4 377
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ	さとう	油		
	牛乳		牛乳						
	厚焼卵	卵				さとう	油		
	ナムル			ほうれんそう にんじん	チャバツ		ごま ごま油		
26 (水)	麦入りごはん					米 麦		819 38.8	23.5 402
	牛乳		牛乳						
	さわら紀州焼き	さわら			梅 しょうが				
	青菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	こまつな			ごま油		
	炒り豆腐	とうふ 鶏肉		にんじん グリンピース	しいたけ たまねぎ	さとう	油		
27 (木)	麦入りごはん					米 麦		860 30.4	21.7 383
	牛乳		牛乳						
	ユーリンチー	鶏肉			にんにく しょうが ねぎ	でん粉 さとう	油		
	ゆで野菜 棒棒鶏ドレッシング			にんじん	チャバツ きゅうり		ドレッシング		
	ぎょうざスープ	豚肉 鶏肉		ほうれんそう にんじん	チャバツ ねぎ しょうが	小麦粉 はるさめ			
28 (金)	麦入りごはん					米 麦		877 26.0	20.3 453
	ポークカレー	豚肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油 カレールウ		
	牛乳		牛乳						
	こんにゃくサラダ ナムルドレッシング		海藻		チャバツ こんにゃく とうもろこし		ドレッシング		
	セノビーゼリー(乳酸菌飲料味のゼリーです)		乳酸菌飲料		レモン	さとう			
31 (月)	コッペパン とちおとめジャム				いちご	パン さとう		817 33.7	22.7 437
	牛乳		牛乳						
	大豆のクリームシチュー	大豆 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	油 バター		
	ゆで野菜 青じそドレッシング			ほうれんそう	チャバツ もやし とうもろこし				

都合により献立が変更になる場合があります。斜体文字になっている食材は、陽北地区の生産者の方から納めていただく予定になっているものです。
 4月13(火)の給食食材検査(徳島産にんじん)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。

5月のほくほくランチ

- 6日 こどもの日献立
- 10日 5月の目標から(揚げパンを上手に配膳しよう)
- 18日 好き嫌い克服メニュー(魚を食べよう)



食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



かしわもちについて

5月5日は「端午の節句」とも言い、子どもの健やかな成長を願って、かしわもちやちまきを食べたり、菖蒲湯に入る風習があります。かしわもちは、平たく丸めたもちを二つに折り、間にあんをはさんで、柏などの葉で包んだ和菓子です。柏の葉は、新芽が伸びてこない限り古い葉が落ちないので、家系が絶えない・子孫繁栄の象徴とされ、その縁起をかついでかしわもちを食べるようになったそうです。

