



ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	行 事	お も な ぎ い り よ う			エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん
				エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちようしをとどのえる	
1	木	コッペパン とちおとめジャム ぎゅうにゅう	こ ど も の 日 献 立	パン ジャム	ぎゅうにゅう		589 29.4 15.4 3.0
		とりにくのハーブやき			とりにく		
		ゆでやさい (しおドレッシング)		ドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	
		カレースープ		マカロニ ジャがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	
2	金	セルフたけのごはん ぎゅうにゅう	こ ど も の 日 献 立	こめ おぎ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん えだまめ	712 29.8 18.9 1.6
		さわらのねぎみそやき	さわら	みそ	ねぎ		
		ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん		
		こどものひデザート	ゼリー				
7	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こ ど も の 日 献 立	こめ おぎ	ぎゅうにゅう		660 24.9 19.0 2.5
		にくだんご			ぶたにく とりにく		
		おひたし		ごま		こまつな キャベツ にんじん	
		いなかじる		じゃがいも あぶら	とうふ みそ かつおぶし	かんぴょう にんじん ごぼう こまつな こんにゃく	
8	木	コッペパン きなこクリーム	3 4 5 年 遠 足	パン ジャム			678 28.5 20.8 2.1
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		だいずのクリームシチュー		じゃがいも こむぎこ マーガリン サラダあぶら	だいず とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	
		ゆでやさい (あおじそドレッシング)				ほうれんそう キャベツ もやし コーン	
9	金	セルフぶたどん	1 2 年 遠 足	こめ おぎ しらたき さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース	635 23.6 18.8 2.2
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		あつやきたまご			たまご		
		さっぱりあえ			のり	こまつな キャベツ	
12	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こ ど も の 日 献 立	こめ おぎ	ぎゅうにゅう		623 25.9 18.8 1.8
		さばのぶんかぼし			さば		
		ゆでやさい (ゆずドレッシング)		ドレッシング		キャベツ にんじん こまつな	
		ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの		あぶら ごま	ぶたにく	にんにく にんじん きりぼしだいこん さやいんげん	
13	火	むぎいりごはん ポークカレー	特 A 日 課	こめ おぎ じゃがいも あぶら カレールー	ぶたにく こなチーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん	700 21.4 19.4 2.4
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		こんにゃくサラダ (しょうゆドレッシング)		ドレッシング	かいそう	キャベツ コーン こんにゃく	
		けんさんヨーグルト			ヨーグルト		
14	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	宮 っ 子 ラ ン チ	こめ おぎ	ぎゅうにゅう		610 27.2 14.7 1.9
		ぶたにくとみややさいため		あぶら	ぶたにく	トマト アスパラ たまねぎ にんにく	
		かんぴょうのごまざあえ		さとう ごま		かんぴょう にんじん キャベツ コーン	
		はるやさいみそしる		じゃがいも	みそ かつおぶし	たまねぎ なら	
15	木	セルフメンチカツバーガー	特 A 日 課	パン あぶら パンこ	ぶたにく とりにく	キャベツ	596 19.8 21.8 2.1
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		ハンガリアシチュー		じゃがいも あぶら ルウ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース	
16	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こ ど も の 日 献 立	こめ おぎ	ぎゅうにゅう		672 22.5 19.1 2.2
		すぶた		あぶら さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ビーマン ほししいたけ たけのこ	
		わかめスープ		はるさめ ごま	わかめ	にんじん ねぎ	
		いちごゼリー		ゼリー			

5月14日(水)は宮っ子ランチ「春」<自然のめぐみキラキラ献立>です。

宇都宮市は関東平野の中心部に位置し、鬼怒川、田川、釜川、姿川などの河川が流れており、水資源が豊富な上、肥沃な農地を作っています。「農業王国宇都宮」といわれるほど、農作物が豊富に作られていることを知るとともに、自然の恵みに感謝の気持ちをもたせる献立です。宮っ子ランチ<春>は、春の地場産物をふんだんに使用したメニューです。お楽しみに！！



ひ よ う ち び	こ ん だ て め い	行 事	お も な ざ い り よ う			エ ネ ル ギ ー たん ぱ く し つ し つ
			エ ネ ル ギ ー と な る	か ら だ を つ く る	か ら だ の ち よ う し を と の え る	
19 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ おぎ	ぎゅうにゅう		673 26.3 21.5 1.9
	しゅうまい			ぶたにく		
	ごまずあえ		ごま さとう しらたき		ほうれんそう キャベツ にんじん	
	いりどうふ		あぶら	どうふ ぶたにく	ほしいたけ にんじん たまねぎ えだまめ	
20 火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	6 年 修 学 旅 行	こめ おぎ	ぎゅうにゅう		608 27.0 14.8 2.1
	ぶたにくのワインやき		さとう あぶら	ぶたにく	しょうが パセリ	
	ゆでやさい (てづくりドレッシング)		ごまあぶら さとう		キャベツ にんじん もやし コーン かんぴょう	
	みそしる		じゃがいも	わかめ みそ かつおぶし	たまねぎ	
21 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	6 年 修 学 旅 行	こめ おぎ	ぎゅうにゅう		612 31.0 16.4 2.5
	あじのねぎしおやき			あじ	ねぎ	
	もやしのナムル		ごま ごまあぶら さとう		もやし なら にんじん	
	さつまじる		さといも	とりにく どうふ みそ かつおぶし	にんじん ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	
22 木	コッペパン メープルジャム		パン ジャム			631 29.8 20.4 2.2
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	とりにくとやさいのケチャップあえ		あぶら かたくりこ	とりにく	ピーマン にんじん たまねぎ レモン	
	かぶいりやさいスープ				たまねぎ にんじん キャベツ もやし かぶ	
23 金	ミートソーススパゲティー		スパゲティー あぶら こむぎこ	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	702 27.7 20.3 2.0
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	ゆでやさい (イタリアンドレッシング)		ドレッシング		キャベツ にんじん コーン	
	アセロラゼリー		ゼリー			
26 月	むぎいりごはん ふりかけ		こめ おぎ ごま			669 24.3 18.2 2.2
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	ハンバーグ わふうきのソース		さとう あぶら	とりにく ぶたにく	だいこん えのき しめじ	
	みそけんちんじる		さといも あぶら	どうふ みそ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	
27 火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ おぎ	ぎゅうにゅう		628 26.7 18.1 2.2
	ユーリンチー		こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	
	ナムル		ごま ごまあぶら		こまつな キャベツ もやし にんじん	
	はるさめちゅうかスープ		がるさめ ごまあぶら	ハム	にんじん たけのこ こまつな	
28 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ おぎ	ぎゅうにゅう		650 22.3 19.8 2.2
	しろみぎかなのてりやき			かれい		
	いそべあえ			のり	ほうれんそう キャベツ にんじん	
	みそしる		じゃがいも	あぶらあげ みそ かつおぶし	こまつな	
29 木	ココアあげパン		パン さとう あぶら			597 21.5 21.1 1.7
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	ゆでやさい (てづくりちゅうかドレッシング)		ごまあぶら はるさめ		ほうれんそう キャベツ にんじん	
	チキンポトフ		じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	
30 金	とうきびごはん ぎゅうにゅう		こめ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう	コーン にんにく	657 25.0 20.2 2.0
	ぶたにくとまめのトマトに		あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ	
	ゆでやさい (てづくりフレンチドレッシング)		あぶら さとう		キャベツ にんじん ブロッコリー	
	オレンジ				オレンジ	

※都合により献立を変更することがあります

<5月の給食目標>

じょうずに かたづけをしよう!



小学校(中学年)1人1回あたりの
学校給食摂取基準

エネルギー 650kcal
たんぱく質 21.1g~32.5g
脂質 14.4g~21.6g
塩分 2.0g

今月の平均

エネルギー 645kcal
たんぱく質 25.7g
脂質 18.9g
塩分 2.1g

