



# 5月分献立予定表

横中は愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

給食回数19回 県産小麦パン2回  
ご飯16回 米粉パン1回

宇都宮市立横川中学校

日付	献立名	エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群	
			1群	2群	3群	4群		6群
5/2 (月) 端午の節句 献立	ごはん 牛乳	816 33.8 20.7 2.1		牛乳			米	
	セルフたけのこ			鶏肉 油揚げ	にんじん	たけのこ 枝豆		
	さわらの照り焼き			さわら みそ				
	ごまあえ クリームソーダゼリー			豆乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま
5/6 (金)	ごはん 牛乳	881 34.0 31.8 2.5		牛乳			米	
	鶏肉のから揚げ			鶏肉		しょうが		油
	からしあえ				にんじん 小松菜	もやし キャベツ		ごま
	みそ汁			油揚げ 豆腐 みそ かつお節	ほうれん草			
5/9 (月)	ごはん 牛乳	813 30.4 30.4 2.7		牛乳			米	
	豚肉のワイン焼き			豚肉	パセリ	しょうが		油
	ゆで野菜 ハンパシードレッシング				にんじん	もやし コーン キャベツ		油
	みそ汁			みそ かつお節	わかめ	玉ねぎ	こんにゃく じゃがいも	
5/10 (火)	ごはん	806 31.6 19.9 3.1					米	
	セルフ中華丼			豚肉 いか うずら卵	にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 枝豆	砂糖 でん粉	油
	牛乳				牛乳			
	たまごとわかめのスープ			卵	わかめ	玉ねぎ しょうが	でん粉	
5/11 (水)	米粉パン Feチョコパテ	820 36.4 27.7 2.7					米粉パン Feチョコ	
	牛乳			牛乳				
	マカロニのクリーム煮			鶏肉 えび	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	マカロニ
	ゆで野菜 青じそドレッシング				にんじん 小松菜	キャベツ コーン		
	洋なしのコンポート						洋なし 砂糖	
5/12 (木)	ごはん さげパッパ	840 31.4 27.3 2.4	さげ				米	ごま
	牛乳			牛乳				
	鶏肉と大豆のみそ炒め			鶏肉 大豆 みそ	にんじん いんげん	干しいたけ たけのこ	でん粉 砂糖	油
	おひたし				小松菜 にんじん	キャベツ もやし		
5/13 (金)	ごはん 牛乳	777 31.0 20.3 2.7		牛乳			米	
	焼魚(さば文化干し)			さば				
	ゆで野菜 和風ドレッシング				にんじん 小松菜	キャベツ		油
	豚肉と切干大根の炒め物			豚肉	にんじん いんげん	切干大根 にんにく	砂糖	ごま 油
5/16 (月)	玄米入りごはん	864 30.3 27.2 2.9					米 玄米	
	牛乳			牛乳				
	ユーリンチー			鶏肉		しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	
	ゆかりあえ				ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし		ごま ごま油
	チンゲン菜と卵のスープ			ロースハム 卵	小松菜 にんじん	たけのこ きくらげ	春雨	
5/17 (火)	ごはん	809 36.6 17.8 2.2					米	
	焼魚(あじ干し)			あじ				
	もやしのソテー				にら	もやし		ごま油 油
	さつまい			鶏肉 豆腐 かつお節 みそ	にんじん	ごぼう ねぎ 大根	里芋 こんにゃく	
	つぶつぶレモンゼリー					レモン	砂糖	
5/18 (水)	朝焼きパン	850 37.7 26.9 2.3					県産小麦パン	
	牛乳			牛乳				
	チリコンカン			大豆 牛肉 豚肉 ベーコン	にんじん トマト	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム		
	ゆで野菜 玉ねぎドレッシング				にんじん ブロッコリー		じゃがいも	油
	カルシウムヨーグルト				ヨーグルト			
5/19 (木) 宮っ ランチ	ごはん 牛乳	764 32.4 16.1 2.5		牛乳			米	
	豚肉と宮野菜いため			豚肉	アスパラ トマト	玉ねぎ にんにく		
	ごま酢あえ 春野菜味噌汁			かつお節 みそ	にら にんじん	かんぴょう キャベツ コーン	じゃがいも	
	ミルクプリンイチゴソース					いちご	ゼリー	
5/20 (金)	ごはん	859 31.5 26.7 2.0					米	
	牛乳			牛乳				
	しゅうまい			豚肉		玉ねぎ	小麦粉	
	ごま酢あえ				小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖 こんにゃく	ごま
	炒り豆腐			豆腐 豚肉	にんじん	干しいたけ 枝豆 玉ねぎ	砂糖	油

日付	献立名	エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
5/23 (月)	セルフ牛丼	801 28.1 22.6 2.5	牛肉		にんじん	玉ねぎ ねぎ 枝豆	米	砂糖 しらたき	油
	牛乳			牛乳					
	厚焼き卵			卵					
	さっぱりあえ				のり	小松菜	キャベツ		
5/24 (火)	ごはん	814 28.9 19.4 2.5					米		
	牛乳			牛乳					
	ハンバーグ 和風きのこソース		鶏肉 豚肉		しそ	まいだけ しめじ えのきたけ 大根	油		
	みそけんちん汁				にんじん 小松菜	ごぼう 大根	さといも こんにゃく	油	
	アセロラゼリー				アセロラ		砂糖		
5/25 (水)	ごはん	860 30.8 22.9 3.6					米		
	ひき肉と豆のカレー		鶏肉 豚肉	脱脂粉乳	トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ レンズ豆 大福豆		油	
	牛乳			牛乳					
	ゆで野菜 手作りドレッシング				小松菜	キャベツ もやし		ごま油	
5/26 (木)	ごはん	847 23.3 22.6 3.1					米		
	牛乳			牛乳					
	じゃこカツ		あじ タラ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	パン粉	油	
	ごま酢あえ				ほうれん草 にんじん	キャベツ	しらたき	油 ごま	
	田舎汁		鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	かんぴょう ごぼう	じゃがいも こんにゃく		
5/27 (金)	コッペパン	809 35.8 21.9 4.5					米		
	牛乳			牛乳					
	五目焼きそば		豚肉 いか		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	焼きそば麺	油	
	カレースープ		豚肉 ベーコン		にんじん パセリ	じゃがいも 玉ねぎ		油	
	アンノンゼリー					もも りんご	砂糖		
5/30 (月)	ごはん 牛乳	840 33.2 25.8 3.1		牛乳			米		
	鶏肉の漬け込み焼き		鶏肉			ねぎ	砂糖	ごま	
	磯辺あえ		のり		ほうれん草	キャベツ			
	みそ汁		油揚げ みそ 花かつお		小松菜		じゃがいも		
5/31 (火)	ごはん 牛乳	868 29.5 23.3 3.1		牛乳			米		
	酢豚		豚肉 うすら卵 ミートボール		ピーマン にんじん	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	でん粉 砂糖	油	
	わかめスープ		わかめ		にんじん	ねぎ	春雨	ごま	
	セノビーゼリー						砂糖		
		826 31.4 23.2 2.7							

- 数値は中学生の基準値で計算してあります。  
1回あたりの学校給食摂取基準  
(エネルギー830kcal, たんぱく質27.5~41.5g  
脂質18.4~27.7g, 塩分2.5g)
- 事情により献立が変更になることがあります。
- **太字は宇都宮産・栃木県産を使用しています。**

## 朝食を食べて脳に栄養を

©少年写真新聞社2019

### 脳を働かせるために重要な食事とは？

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていけばよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



©少年写真新聞社2019



### 朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖がつけられます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。



©少年写真新聞社2019

### 朝食をとると学力も気力もアップする!?

文部科学省の「平成30年度全国学力・学習状況調査」の結果によると、朝食を毎日食べている子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。また、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」によると、朝食を毎日食べている児童生徒の方が、欠食傾向のある児童生徒にくらべて「何もやる気が起こらない」などの不調を訴える割合が低い傾向にあります。



©少年写真新聞社2019