



令和5年 5月分 給食献立予定表



宇都宮市立横川西小学校

給食実施回数20回(米飯 16回 米粉パン 1回) 県産小麦使用 3回

日付	飲み物	主食	副食	行事	おもなざいりょう					加味-(kcal) タバコ質(g) 脂質(g) 食塩(g)	
					体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子		油類
1 (月)	牛乳	麦なしご飯	ユーリンチー ナムル はるさめ中華スープ		とり肉 ロースハム たまご	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし ねぎ キャベツ だけのこと	こめ 片栗粉 さとう	ごま サラダ油 ごま油	621 27.7 18.3 2.0
2 (火)	牛乳	麦入りご飯	こいのぼりハンバーグ (照り焼きソース) いそべあえ たけのこご飯の具 かしわもち	子どもの日 献立	油揚げ とり肉 鱈のぼりハンバーグ	牛乳のり	にんじん えだまめ ほうれん草	だけのこと キャベツ	こめ さとう かしわもち 片栗粉		754 28.0 20.8 2.1
8 (月)	牛乳	麦なしご飯	肉シューマイ ごま酢あえ いりどうふ		ぶた肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん えだまめ	キャベツ ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう しらたき シューマイの皮	サラダ油 ごま	680 29.2 21.2 2.1
9 (火)	牛乳	麦入りご飯	チキンカレー こんにゃくサラダ 和風ドレッシング ベビーチーズ		とり肉	チーズ 海草サラダ 牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも	サラダ油	650 20.1 19.1 2.0
10 (水)	牛乳	ココア揚げパン	じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜 ゆずかつおドレッシング		ココア ぶた肉	牛乳	グリーンピース ほうれん草 にんじん	キャベツ	ツイストパン さとう じゃがいも はるさめ	サラダ油	591 20.9 19.9 2.2
11 (木)	牛乳	麦入りご飯	セルフ中華丼 たまごとわかめのスープ セノビーゼリー		ぶた肉 なるとう いか たまご	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン グリーンピース	キャベツ しょうが たまねぎ だけのこと ほししいたけ	こめ むぎ 片栗粉 さとう セノビーゼリー	サラダ油 ごま油	633 26.6 15.2 2.1
12 (金)	牛乳	麦入りご飯	とり肉の和風きのこソースがけ 味噌けんちん汁 アセロラゼリー		とり肉 とうふ かつお節 みそ	牛乳	こまつな にんじん	えのきだけ だいこん ごぼう しめじ まいだけ	こめ さとう こんにゃく むぎ さといも	サラダ油	676 22.5 21.1 1.8
15 (月)	牛乳	麦なしご飯	じゃこカツ おひたし いなか汁		じゃこカツ かつお節 とうふ とり肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ かんぴょう ごぼう	こめ じゃがいも こんにゃく	サラダ油 ごま	644 20.1 18.1 1.9
16 (火)	牛乳	麦入りご飯	白み魚のきしゅうづけ ごまあえ かむかむとん汁		ホキ ぶた肉 とうふ みそ かつお節	牛乳 くわかめ	にんじん ほうれん草	梅干し キャベツ しょうが もやし だいこん ごぼう	こめ さとう こんにゃく むぎ	ごま サラダ油	590 29.9 15.0 1.9
17 (水)	牛乳	米粉パン チョコクリーム	マカロニのクリーム煮 ゆで野菜 青じそドレッシング		えび ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん アスパラ こまつな	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	米粉パン マカロニ 小麦粉 じゃがいも チョコクリーム	マーガリン サラダ油	619 24.7 21.6 2.2
18 (木)	牛乳	麦入りご飯	ぶた肉と宮野菜いため 春野菜のみそ汁 ミルクプリンいちごソース	宮っ子 ランチ 【春】	ぶた肉 かつお節 みそ	牛乳	アスパラ トマト にら	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも	サラダ油	652 32.2 17.2 1.6
19 (金)	牛乳	麦入りご飯	焼き魚 ゆで野菜 和風ドレッシング ぶた肉と切りほし大こんのいため物		さば ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ にんにく だいこん	こめ むぎ さとう	サラダ油 ごま	620 25.9 18.8 1.8
22 (月)	牛乳	わかめご飯	とり肉のから揚げ からしあえ みそ汁	おにぎりの日	とり肉 あぶらあげ かつお節 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん ほうれん草	もやし しょうが キャベツ	こめ 片栗粉	サラダ油 ごま	635 30.7 20.8 2.9
23 (火)	牛乳	麦入りご飯	ぶた肉のワイン焼き ゆで野菜 イタリアンドレッシング いものこ汁		ぶた肉 とうふ みそ かつお節	牛乳	パセリ にんじん	しょうが キャベツ かんぴょう もやし とうもろこし ねぎ	こめ さとう こんにゃく むぎ さといも		612 28.6 16.0 2.1
24 (水)	牛乳	ナン	ひまわりカレー 海そうサラダ かんこくナムルドレッシング フルーツヨーグルト	陽南 ひまわり 献立	ぶた肉 レンズ豆 ひよこ豆	ヨーグルト 牛乳 海藻ミックス	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく しょうが りんご キャベツ	ナン さとう	バター	665 25.7 21.6 2.4
25 (木)	牛乳	麦入りご飯	すぶた わかめスープ オレンジ		ぶた肉 ミートボール	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ 干しいたけ しょうが だけのこと ねぎ オレンジ	こめ 片栗粉 さとう むぎ はるさめ むぎ	ごま	659 24.7 19.8 2.1
26 (金)	牛乳	麦入りご飯	セルフ牛丼 やさいとわかめのとうにゅうよせ さっぱりあえ		ぎゅう肉 豆乳	牛乳 のり	えだまめ にんじん こまつな にら	ねぎ たまねぎ キャベツ	こめ しらたき さとう むぎ	サラダ油	652 24.1 20.7 1.8
29 (月)	牛乳	麦なしご飯	あじのフライ ソース ゆで野菜 コールスロドレッシング みそ汁		アジ あぶらあげ かつお節 みそ とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ	こめ むぎ 小麦粉 パン粉	サラダ油	626 26.1 19.8 1.8
30 (火)	牛乳	麦入りご飯 ひじきばっば	とり肉と大ずのみそいため おひたし		とり肉 大豆 みそ かつお節	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ だけのこと キャベツ もやし	こめ 片栗粉 さとう むぎ	サラダ油 ごま	661 25.6 23.0 1.9
31 (水)	牛乳	コッペパン	セルフ焼きそばサンド カレースープ さくらんぼゼリー		ぶた肉 いか ベーコン	牛乳 のり	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ さくらんぼ	コッペパン 中華めん ゼリー じゃがいも	サラダ油	676 25.1 19.2 3.0

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



5がつのきゅうしょくもくひょう

じょうずなたべかたをしよう

	エネルギー-(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
国で決めた平均	650	26.8	17~21	2.0未満
横川西小の今月の平均	645	25.9	19.3	2.0

横川西小学校に納品される食材の主な産地をお知らせします。



ご飯 … 「宇都宮産」コシヒカリ100%のお米です。



牛乳 … 「栃木県産」生乳を100%使用した牛乳です。



豚肉 … 「栃木県産」の豚肉が主に納品される予定です。



鶏肉 … 「岩手県産」の鶏肉が主に納品される予定です。



野菜 … 野菜については、事前に産地を知ることができませんが、最新の情報をもとに、新鮮で安全なものを納入するように業者に依頼し、納品された食材の安全を確認して給食に使用します。



【今月の地産地消】

よかっぺさんに「大根」をちゅうもんさせてもらいました！
ありがとうございました♪

★宇都宮市では、H23年10月より市内の各学校から定期的一品目を抽出して学校給食の食材について放射性物質の自主検査を実施しています。検査の結果は、宇都宮市ホームページで公表されます。

⇒ <http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/019065.html>

(トップページ > お知らせ > 東日本大震災に関する情報 > 放射性物質の各種検査結果 > 学校の給食食材の放射性物質の自主検査)

なお、本校では4月は「精白米」の検査を実施し、放射性物質は検出されておられません。

宮っ子ランチとは、私たちの住む宇都宮の気候、風土や先人

によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を育む

ことを目的とした献立です。

宮っ子ランチ【春】に使われている宇都宮の特産品は…

トマト、アスパラガス、いちご、たまねぎ です♪

ぶた肉と宮野菜いためには、宮のたれをオマージュした手作り玉ねぎ

ソースが使われています。お楽しみに♪

陽南地域学校園食育キャラクター
「たべたいようくん」

