令和４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19回(米飯　16回　米粉パン　0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 体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩(g)
					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	
2（月）	牛乳	麦なしご飯	たけのこご飯の具 さわらのねぎみそ焼き ごまあえ かしわもち	こどもの日献立	あぶらあげ とり肉 さわら	牛乳	にんじん えだまめ ほうれん草	たけのこ キャベツ もやし	こめ さとう かしわもち	ごま	699 29.6 17.0 1.6
6（金）	牛乳	麦入りご飯	とり肉のから揚げ からしあえ みそ汁		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 むぎ	ごま サラダ油	645 30.9 20.8 1.9
9（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 干ししいたけ 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	683 29.4 21.3 2.1
10（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 みそ汁		ぶた肉 みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん キャベツ もやし	パセリ しょうが かんぴょう キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ	こめ さとう じゃがいも むぎ	ごま	607 27.4 15.3 1.9
11（水）	牛乳	コッペパン	とり肉と野菜のケチャップあえ 大根入り野菜スープ チョコクリーム		とり肉	牛乳	ピーマン にんじん	レモン汁 たまねぎ もやし キャベツ だいこん	コッペパン チョコ さとう 片栗粉	サラダ油	605 28.8 20.3 2.3
12（木）	牛乳	麦入りご飯	ひき肉と豆のカレー ゆで野菜　手作りドレッシング ミニフィッシュ		ぶた肉 レンズ豆 大福豆	牛乳 ミニフィッシュ	トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ	サラダ油 ごま油	643 24.0 19.0 2.2
13（金）	牛乳	麦入りご飯	サバのしお焼き ゆで野菜　和風ドレッシング ぶた肉ときりぼし大根のいため物		さば ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな 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
16（月）	牛乳	麦なしご飯	キャベツ入りメンチカツ　ソース もやしとにらのごまあえ こん菜のみそ汁		ぶた肉 生揚げ みそ かつお節	牛乳	にら にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう キャベツ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも粉	サラダ油 ごま	644 21.8 22.6 2.0
17（火）	牛乳	麦入りご飯	とり肉のつけこみ焼き いそべあえ みそ汁		とり肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 のり 花かつお	にんじん ほうれん草 こまつな	ねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	650 22.9 20.4 2.1
18（水）	牛乳	まっちゃ揚げパン	じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜　手作りドレッシング ヨーグルト		ぶた肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	グリンピース 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 グラニュー糖 はるさめ	サラダ油 ごま ごま油	694 24.5 23.9 2.6
19（木）	牛乳	キムタクご飯	ナムル トックスープ		ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	つぼ漬け キャベツ 干ししいたけ キムチ ねぎ	こめ むぎ トック	ごま油 ごま	593 22.4 15.5 3.5
20（金）	牛乳	麦入りご飯	白み魚のピリから焼き ゆで野菜　和風ドレッシング さつき汁 ひじきのり		メルルーサ 焼きとうふ かつお節 みそ とり肉	牛乳 ひじき のり	にんじん アスパラ	にんにく ねぎ しょうが キャベツ りんご ごぼう	こめ さとう むぎ	ごま	585 29.8 13.4 2.4
23（月）	牛乳	麦なしご飯	ぶた肉と宮野菜いため 春野菜のみそ汁 ミルクプリンイチゴソース	宮っ子ランチ【春】 地産地消	ぶた肉 かつお節 みそ	牛乳	アスパラ にら	トマト にんにく たまねぎ いちご	こめ じゃがいも ゼリーの素 さとう	サラダ油	652 32.2 17.2 1.6
24（火）	牛乳	麦入りご飯	酢ぶた わかめスープ	１・４年生遠足	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが たけのこ ねぎ	こめ 片栗粉 さとう むぎ はるさめ	ごま サラダ油	645 24.3 19.7 2.0
25（水）	牛乳	コッペパン	セルフ焼きそばサンド カレースープ アセロラゼリー		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	コッペパン 中華麺 じゃがいも	サラダ油	634 24.6 19.1 3.3
26（木）	牛乳	麦入りご飯	とり肉と大豆のみそいため おひたし ひじきぱっぱ		とり肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	しいたけ たけのこ キャベツ もやし	こめ 片栗粉 さとう むぎ	サラダ油	661 25.6 23.0 1.9
27（金）	牛乳	麦入りご飯	魚のきしゅう漬け ごまあえ かむかむとん汁	２・３年生遠足	メルルーサ ぶた肉 とうふ みそ かつお節	牛乳 茎わかめ	にんじん ほうれん草	梅干し キャベツ もやし しょうが 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	593 30.4 15.0 2.0
30（月）	牛乳	麦なしご飯	中華丼の具 たまごとわかめのスープ セノビーゼリー		ぶた肉 なると いか 卵	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン グリンピース	キャベツ しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	こめ さとう 片栗粉 ゼリーの素 さとう	サラダ油 ごま油	617 26.2 14.9 2.1
31（火）	牛乳	麦入りご飯	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 むぎ じゃがいも こんにゃく パン粉	サラダ油 ごま	611 20.9 12.6 2.0

☆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。
☆毎月，ひと月の献立のうち2/3が，陽南地域学校園統一献立となっています。
　統一献立の日には，右のマークが表示されています。
　※なお，同一日に提供されるわけではありません。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
国で決めた平均	650	27.6	17～21	2.0未満
横川西小の今月の平均	635	26.4	18.4	2.1

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に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りません。

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」