











































5月 こんだてよていひょう



宇都宮市立ゆいの杜小学校

ま え て あ ら
しょくじの前には、せっけんでていねいに手を洗いましょう。



「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう				おもな材料					
◎ 3つのグループ「 体をつくる 」「 おもに体の調子を整える 」「 おもにエネルギーになる 」の食品を食べた。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × なにも食べない ↓ 毎日◎がつくようにがんばりましょう。				「どちげんさんのたべもの」は「ふとじ」になっています。たくさんあひますね。					
				おもにエネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える			
1 (木)			ぶたどん やさいとわかめのとうにゅうよせ のりすあえ	671 265 21.6 2.0	こめ むぎ しらだき さとう	でんぶん サラダあぶら さとう	ぶたにく とうにゅう くきわめ だいい	たまねぎ えだまめ キャベツ かぼちゃ	にんじん こまつな えだまめ
2 (金)			いわしのしょうがに ごまあえ かしわもち	667 238 18.3 1.6	こめ むぎ さとう さとう	すりごま かしわもち	ぶたにく いわし	たけのこ えだまめ キャベツ	にんじん ほうれんそう もやし
7 (水)			メンチカツ こんにゃくサラダ みそけんちんじる	646 212 186 1.8	こめ むぎ さとう さとう	こんにゃく さとう	ぶたにく いわし さとう	キャベツ だいこん ごぼう	とうもろこし だいこん こまつな
8 (木)			ぶたにくとまめのトマトに (フェジョアード) ゆでやさしいサラダ マスカットゼリー	672 285 22.9 2.3	パン サラダあぶら さとう ゼリー	さとう ゼリー	ぶたにく だいす	にんにく にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ トマト パセリ
9 (金)			ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ	689 256 26.3 1.9	こめ むぎ こむぎ サラダあぶら さとう	でんぶん さとう ごまあぶら	ぶたにく たまご	しょうが ねぎ キャベツ にんじん	にんにく こまつな もやし たけのこ
12 (月)			ハヤシライス こんにゃくサラダ	644 232 19.5 2.0	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら	こんにゃく	ぶたにく かいそう	たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	にんじん キャベツ ごぼう
13 (火)			さばのみそに ゆでやさしいサラダ さつじじる	660 247 22.5 1.6	こめ むぎ さとう	さとう	ぶたにく さば	キャベツ アスパラ だいこん	にんじん ごぼう いんげん
14 (水)			ぶたにくのスタミナやき ゆでやさしいサラダ みそしる	635 294 16.2 1.7	こめ むぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら	ぶたにく みそ	にんじん ピーマン しょうが キャベツ	たまねぎ にんにく ほうれんそう
15 (木)			ブルーベリージャム マカロニのクリームに ゆでやさしいサラダ	642 26 24.4 1.8	パン マカロニ サラダあぶら	ジャム こむぎ	ぶたにく さとう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ごぼう	にんじん マッシュルーム こまつな
16 (金)			【3年生：校外学習 給食無し】 とりにくとだいすのみそいため おひたし ひじきのり	633 25 18.7 1.8	こめ むぎ さとう サラダあぶら	でんぶん	ぶたにく だいす のり	ほうれんそう にんじん たまねぎ	キャベツ ほうれんそう えだまめ
19 (月)			ポークシューマイ ごますあえ いりどうふ	653 255 18.3 1.8	こめ むぎ しらだき すりごま サラダあぶら	こむぎ さとう さとう	ぶたにく さとう	キャベツ なめこ	アスパラ ねぎ
20 (火)			あじのあおさいりフライ ゆでやさしいサラダ みそしる	654 256 19.6 1.9	こめ むぎ サラダあぶら さとう	こむぎ	ぶたにく あぶらあげ みそ あおき	キャベツ なめこ	アスパラ ねぎ
21 (水)			ハンバーグ わふうきのソース とんじる オレンジ	681 273 21.4 1.7	こめ むぎ さとう さとう	サラダあぶら こんにゃく	ぶたにく さとう さとう	だいこん えのき たまねぎ ごぼう	しめじ まいにち にんにく こまつな
22 (木)			とちあいかジャム とりにくとやさしいケチャップあえ かぶ入りやさしいスープ	653 24 27.4 1.9	パン サラダあぶら ジャム	でんぶん さとう	ぶたにく さとう	かぶ にんじん たまねぎ もやし	レモン キャベツ
23 (金)			ポークカレー ゆでやさしいサラダ	649 207 19.8 2.0	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら	じゃがいも	ぶたにく さとう	たまねぎ えだまめ キャベツ ごぼう	にんじん たまねぎ もやし スッキーニ
26 (月)			いかメンチ おひたし いなかじる	652 235 17.5 1.8	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにゃく	ごま こんにゃく	ぶたにく さとう さとう	たまねぎ えだまめ キャベツ ごぼう	にんじん たまねぎ もやし スッキーニ
27 (火)			くみやっくランチ はるさめ>「はるさめランチ」 ～しぜんのかみキラキラこんだて～ ぶたにくとみそやさいのため かんぴょうとはるさめやさいのみそしる とちおとめヨーグルト	680 27.6 19.6 1.3	こめ むぎ さとう さとう	じゃがいも サラダあぶら	ぶたにく みそ かつおぶし ヨーグルト	アスパラ にんじん トマト かんぴょう	たまねぎ にんにく にんじん スッキーニ
28 (水)			カレイとりやき ゆでやさしいサラダ ぶたにくときりぼしだいこんのためもの	611 284 14.8 1.7	こめ むぎ さとう ごま	サラダあぶら	ぶたにく さとう	キャベツ ごぼう きりぼしだいこん	にんじん にんにく いんげん
29 (木)			ポテトスープ ゆでやさしいサラダ	674 25.1 27.7 2.0	こめこパン じゃがいも ごまあぶら	サラダあぶら はるさめ	ぶたにく さとう	キャベツ ごぼう きりぼしだいこん	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ
30 (金)			【4年生：遠足 給食無し】 とりにくのつけこみやき いそべあえ みそしる	661 264 21.1 1.8	こめ むぎ ごま じゃがいも	さとう	ぶたにく さとう あぶらあげ かつおぶし	ねぎ ほうれんそう キャベツ ごぼう	にんじん たまねぎ もやし スッキーニ
摂取基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 21.1g～32.5g (たんぱく質エネルギー比 13～20%) 脂質 14.4～21.6g (脂質エネルギー比20～30%) 食塩相当量2.0g				5 月の平均	656 25.4 20.8 1.8	(たんぱく質エネルギー比 (脂質エネルギー比	15.5 % 28.5 %)		

- ・献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ・米とパンの小麦粉は宇都宮産、牛乳は栃木県産です。



5月27日に、『宮っ子ランチ 春』が登場します。(春野菜ランチ「自然のめぐみキラキラこんだて」)
季節の「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮の特産品や文化など、宇都宮の良さを知ることのできる給食です。
ことしも 春→夏→秋→冬と、それぞれの季節の『宮っ子ランチ』が登場します。どうぞお楽しみに！



宇都宮市は関東平野の中心部に位置し、鬼怒川、田川などの河川が流れ、水資源が豊富で土地が肥えているため、「農業王国宇都宮」と言われるほど、農作物が豊富に作られています。
ゆいの杜小の給食は、JAうつのみやや青果店のみなさまのご協力、とれたてでおいしい宇都宮の野菜がたくさん登場します。
トマトとニラは1年中、4月のグリーンアスパラ、5月のグリーンアスパラ・たまねぎ・スッキーニは、とれたての宇都宮の野菜です。よく味わっていただきます。



うつのみやの新鮮野菜の写真を目印のJAの車