



平成28年度

5月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

日光市立今市第三小学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						加リー (kcal) タンパク (g)
		血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の だ え る		力 や 熱 の も と に な る		
2 (月)	たけのご飯 牛乳 かつおの香味揚げ 磯香りとえ すまし汁 柏もち	牛乳 のり とうふ	かつお はんぺん わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ	ごはん 柏もち	油	716 27.6
6 (金)	黒食パン はちみつ&マーガリン 牛乳 きつねうどん 野菜肉団子 イタリアンサラダ	牛乳 あぶらあげ 肉団子	とり肉 なると いか	にんじん ねぎ ブロッコリー	しいたけ アスパラガス きゅうり	パン うどん	はちみつマーガリン	646 25.5
9 (月)	ハヤシライス 牛乳 かまぼこサラダ チーズ	牛乳 かまぼこ	牛肉 チーズ	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん キャベツ とうもろこし	ごはん バター	じゃがいも	623 20.8
10 (火)	ごはん 牛乳 鮭フライ はるさめサラダ けんちん汁	牛乳 ハム とうふ	鮭 とり肉 サラダ油	きゅうり ごぼう ねぎ	にんじん だいこん はくさい	ごはん パン粉 マヨネーズ	油 はるさめ さといも	644 25.8
11 (水)	紅茶パン 牛乳 チキンのオープン焼き グリーンサラダ ミネストローネスープ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ	とり肉 ミックスビーフ	ブロッコリー きゅうり たまねぎ ピーマン	アスパラガス とうもろこし にんじん トマト	パン バター	じゃがいも	592 23.8
12 (木)	ごはん 牛乳 納豆 即席漬け 鶏肉とたけのこのうま煮	牛乳 とり肉	なっとう さつまあげ	キャベツ しょうが にんじん	きゅうり たけのこ だいこん	ごはん さといも	さとう	588 25.2
13 (金)	ミルクパン チルドチョコ 牛乳 豚肉コロッケ ハムチーズサラダ 野菜スープ	牛乳 ハム とり肉	ぶた肉 チーズ	きゅうり にんじん もやし	キャベツ たまねぎ さやえんどう	パン じゃがいも 油	チルドチョコ パン粉 マヨネーズ	702 26
16 (月)	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 野菜のごまあえ みそ汁	牛乳 とうふ	ハンバーグ みそ	だいこん キャベツ にんじん ほうれん草	すりおろしりんご きゅうり たまねぎ	ごはん ごま	さとう じゃがいも	604 25.2
17 (火)	ごはん 牛乳 さばの味勝焼き 切り干し大根の煮付け 沢煮椀	牛乳 大豆 ぶた肉	さば さつまあげ	だいこん ごぼう ほうれん草	にんじん しいたけ ねぎ	ごはん 油	さとう	588 22.5
18 (水)	【地産地消献立 (いちごパン)】 いちごパン 牛乳 スパゲティーナポリタン フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 粉チーズ	ウインナー ヨーグルト	たまねぎ ピーマン パセリ みかん	にんじん トマト パイナップル もも	パン 油	スパゲティ ゼリー	669 22.1
19 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め ショールンポー 中華風コーンスープ	牛乳 ぶた肉	ぶた肉 卵	にんじん キャベツ しいたけ	たまねぎ クリームコーン ほうれん草	ごはん 小麦粉	油 でん粉	713 28.3
20 (金)	米粉パン とちおとめジャム 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ ブロッコリーのサラダ オニオンスープ	牛乳 ベーコン	とり肉	レモン汁 ブロッコリー キャベツ たまねぎ	きゅうり とうもろこし にんじん	米粉パン でん粉 さとう	ジャム 油 バター	671 28.3
23 (月)	ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬 こんにやくサラダ ヨーグルト	牛乳 わかめ	ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ すりおろしりんご きゅうり	にんじん とうもろこし	ごはん 油	じゃがいも	680 20.6
24 (火)	ごはん 牛乳 エビカツ 五目ひじき 田舎汁 夏みかんゼリー	牛乳 ひじき さつまあげ とり肉	えび 大豆 とうふ	にんじん ごぼう はくさい	ねぎ だいこん	ごはん 油 さといも	パン粉 さとう ゼリー	653 24
25 (水)	あんパン 牛乳 焼きそば ツナと大根のサラダ	牛乳 いか わかめ	ぶた肉 ちくわ まぐろツナ	キャベツ だいこん とうもろこし	にんじん きゅうり	パン 油	焼きそば	633 28.7
26 (木)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き れんこんサラダ じゃがいもの煮込み	牛乳 ぶた肉 みそ	さわら あぶらあげ	れんこん とうもろこし たまねぎ さやえんどう	きゅうり にんじん キャベツ	ごはん 油	じゃがいも さとう	683 27.3
27 (金)	セルフメンチカツバーガー 牛乳 クラムチャウダー 洋なしコンポート	牛乳 ベーコン	ぶた肉 あさり	キャベツ にんじん 洋なし	たまねぎ パセリ	パン 油 バター	パン粉 じゃがいも	653 24.6
31 (火)	ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ フルーツ杏仁	牛乳 わかめ	牛肉 とうふ	ぜんまい もやし ねぎ	ほうれん草 にんじん	ごはん 油 杏仁豆腐	さとう ごま	604 23.7

※ 食材料、購入等の都合により献立を変更することがあります。

今月の給食目標 食事のマナーを身につけよう

みなさん、食事をするとききちんとマナーを守って食べていますか？
みんなで気持ちよく、楽しく食事をするために食事のマナーに気を付けましょう。

①口に食べ物が入ったままおしゃべりしない



②かちやかちやと食器の音をたてない



③ひじをついたり、背中を丸めて食べない



④まわりの人とふざけない



⑤食事中に席を立たない



⑥食事中にふさわしくない話をしない

