



4月 給食献立予定表



きゅうしょくのこさずたべて、
げんきいっぱいだね!!

宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標:楽しい給食にしよう。

日付	こ ん だ て め い	学校園共通	行事など	カロリー(kcal) たんぱく(g) しじつ(g) えんぶん(g)	お も な ざ い り ょ う					
					あかいしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
8 (金)	麦入りご飯 ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 ミニフィッシュ	☘	B日課 始業式	681 23.7 20.5 2	ぶた肉 脱脂粉乳	バター 牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマトピューレ ほうれんそう	こめ サラダ油	むぎ 小麦粉
11 (月)	麦入りご飯 牛乳 いわしのごまみそ煮 磯辺あえ 豚肉と野菜のうま煮			656 25.3 17.9 2.5	牛乳 のり	いわし ぶた肉	ほうれんそう にんじん ごぼう しょうが	キャベツ たまねぎ しいたけ さやいんげん	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダ油 ごま
12 (火)	米粉パン イチゴジャム 牛乳 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ ゆで野菜 ヨーグルト	☘	入学式	664 30.3 21.5 2	牛乳 ヨーグルト	とり肉	しょうが パセリ キャベツ たまねぎ	レモン汁 ほうれんそう にんじん	米粉パン でん粉 じゃがいも	いちごジャム サラダ油 さとう
13 (水)	麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ゆかりあえ 吉野汁			629 27.8 20.2 1.7	牛乳 とり肉 かつおぶし	ぶた肉 生揚げ	しょうが にんじん だいこん	キャベツ ゆかり こまつな	こめ ごま でん粉	むぎ さといも
14 (木)	麦入りご飯 牛乳 さばの香辛焼き 切干大根と小松菜のぼん酢あえ 豚肉とごぼうの煮物		離任式	671 30.1 20.9 2.3	牛乳 ぶた肉	さば	にんにく こまつな ごぼう さやいんげん	だいこん にんじん しょうが こんにゃく	こめ さとう ごま サラダ油	むぎ ごま油
15 (金)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜 セノビーゼリー	☘		697 30.4 21.1 2.5	ぶた肉 チーズ わかめ	バター 牛乳	にんじん にんにく トマト グリーンピース	たまねぎ しょうが トマトピューレ キャベツ	スパゲティ サラダ油	小麦粉 さとう
18 (月)	お赤飯 牛乳 鶏肉のみそ漬け焼き おひたし 五目きんぴら お祝いクレープ	☘	1年生 給食 スタート	710 25.5 25.3 2	ささげ 牛乳 みそ	ごま塩 とり肉 豆乳	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	こまつな もやし いちご にんじん こんにゃく	もち米 さとう サラダ油	こめ
19 (火)	ツナトースト 牛乳 ゆで野菜 ミートボールと野菜のカレー煮			628 30.4 24.2 3	まぐろツナ とり肉	牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	パセリ えだまめ ブロッコリー しょうが	パン サラダ油	じゃがいも さとう
20 (水)	麦入りご飯 セルフ二色丼 牛乳 根菜のすまし汁	☘		660 27.3 22.5 2.2	にわとり卵 牛乳	とり肉 かつおぶし	えだまめ にんじん ごぼう こんにゃく	しょうが だいこん こまつな	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう
21 (木)	麦入りご飯 牛乳 モロのからあげ 塩こんぶ和え 生揚げと野菜の煮付け			649 26.2 20.1 1.9	牛乳 生揚げ	モロ	しょうが きゅうり こんぶ しいたけ	キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油
22 (金)	チキンカレーライス 牛乳 フルーツパバロア	☘	B5 学級 懇談会	707 20.3 17 1.6	とり肉 チーズ	脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ グリーンピース みかん缶詰 パイン缶詰	にんじん にんにく もも缶詰	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
25 (月)	麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜 みそ汁	☘	B5 家庭 確認	640 23.8 17 2.4	牛乳 わかめ かつおぶし	とり肉 ぶた肉 みそ	キャベツ こまつな	にんじん たまねぎ	こめ さとう	むぎ じゃがいも
26 (火)	~「天空のラピュタ」より~ 朝焼きコッパン 牛乳 シータのシチュー ゆで野菜 アセロラミルク(乳不使用)	☘	B5 家庭 確認	632 22 24.9 2.9	牛乳 豆乳	ぶた肉	にんじん ブロッコリー グリーンピース	とうもろこし たまねぎ アセロラ	パン じゃがいも	サラダ油 さとう
27 (水)	麦入りご飯 お魚ふりかけ 牛乳 土佐煮 ちくわの二色揚げ 大根おろし(しょうゆ)		B5 家庭 確認	689 28.2 20.5 2.5	牛乳 のり とり肉 かつおぶし	ちくわ にわとり卵 うすら卵	だいこん にんじん こんにゃく	たけのこ さやいんげん	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ ごま さとう
28 (木)	麦入りご飯 牛乳 春巻き ナムル マーボー豆腐		B5 家庭 確認	685 23.6 22.5 2.2	牛乳 とうふ みそ	ぶた肉	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ	キャベツ にんにく たけのこ しいたけ	こめ サラダ油 ごま でん粉	むぎ ごま油 さとう はるさめ

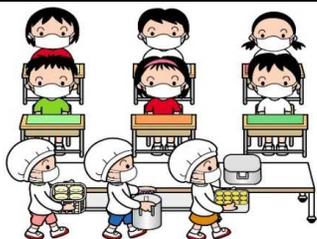
給食回数: 15 米飯回数: 11回 米粉回数: 1回 宇都宮産小麦: 2回

※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。

※ 「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産(JAみどい会)の野菜を納めていただきます。

※ ☘ マークの日は、地域学校園共通献立です。(提供される日は違います。)

4月平均	エネルギー660kcal, たんぱく質26.3g, 脂質21g, 塩分2.2g
摂取基準	エネルギー650kcal, たんぱく質21.1~32.5g, 脂質14.4~21.6g, 塩分2g



給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人分の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。

