

4月 給食献立予定表



今月の給食目標
みんなで楽しく給食を食べよう!



日付	こんだてめい		カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう					
	主食	主菜・副菜		ち血やにくになる	からだの調子をととのえる	ちからねつ力や熱のもとになる			
8(月)	★始業式・着任式 むぎいりごはん	しろみざかなフライ ポイルキャベツ よしのじる	620 24.1 15.3	ぎゅうにゅう とりにく	ほきフライ あぶらあげ	キャベツ だいこん	にんじん こまつな	こめ こむぎ あぶら でんぷん	むぎ パンこ さといも
9(火)	ピザトースト	わんたんスープ フルーツパバロア	647 28.4 21.9	ぎゅうにゅう サラミ	チーズ ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな	ピーマン にんじん もやし ねぎ	パン	ワンタン
10(水)	★入学式 ゆかりごはん	さわらのてりやき おひたし みそしる	625 28.3 17.1	ぎゅうにゅう みそ	さわら あぶらあげ	ゆかり ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ こまつな	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま
11(木)	むぎいりごはん	えびシューマイ マーボーとうふ ちゅうかふうサラダ	690 27.1 20.5	ぎゅうにゅう とうふ みそ	えびしゅうまい ぶたにく	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ	もやし ニンニク たけのこ しいたけ	こめ はるさめ ごまあぶら さとう	むぎ ごま あぶら でんぷん
12(金)	むぎいりごはん	とりにくとかシューナッツのいためもの はるさめちゅうかスープ	697 24.2 27	ぎゅうにゅう ハム	とりにく たまご	しょうが にんじん しいたけ きくらげ	たまねぎ ピーマン たけのこ こまつな	こめ でんぷん カシューナッツ ごまあぶら	むぎ あぶら はるさめ
15(月)	★1年生給食スタート むぎいりごはん	チキンカレー かいそうサラダ おいわいデザート	662 18.9 17.1	ぎゅうにゅう とりにく	かいそう	たまねぎ グリーンピース キャベツ イチゴ	にんじん ニンニク ホールコーン	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも
16(火)	パンズパン	セルフハムカツサンド ポイルキャベツ ポテトスープ	646 23.6 25	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	ハム チーズ	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん ホールコーン こまつな	パン パンこ さとう	こむぎ あぶら じゃがいも
17(水)	むぎいりごはん	ハンバーグ(ケチャップソース) ブロッコリーのサラダ みそしる	643 22.7 18.1	ぎゅうにゅう わかめ	ハンバーグ みそ	にんじん ブロッコリー	ホールコーン たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら
18(木)	むぎいりごはん	セルフにしよくだん こんさいのすましじる オレンジ	647 28.7 19.3	ぎゅうにゅう たまご	とりにく	グリーンピース にんじん ごぼう オレンジ	しょうが だいこん こまつな	こめ あぶら こんにやく でんぷん	むぎ さとう でんぷん
19(金)	むぎいりごはん	ぶたにくのみそつけやき おひたし まろやかみそしる	657 26.4 23.2	ぎゅうにゅう みそ とうにゅう	ぶたにく あぶらあげ	しょうが キャベツ だいこん ごぼう	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	こめ さとう	むぎ こんにやく
22(月)	わかめごはん	サバのしょうがに ごまあえ みそけんちんじる	674 26.4 22.4	ぎゅうにゅう さば みそ	わかめ とうふ	ほうれんそう キャベツ ごぼう しょうが	にんじん だいこん こまつな	こめ さとう こんにやく あぶら	むぎ ごま さといも
23(火)	こめこパン	あげじゃがいものトマトソースがらめ ゆでやさい アセロラゼリー	612 22.2 22.4	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんじん ニンニク キャベツ	たまねぎ パセリ アスパラ	こめこパン あぶら	じゃがいも さとう
24(水)	むぎいりごはん	モロのわふうマリネ こふきいも ごもくきんぴら	663 26.6 17.2	ぎゅうにゅう さつまあげ	モロ ぶたにく	たまねぎ ごぼう だいこん	パセリ にんじん	こめ でんぷん さとう こんにやく	むぎ あぶら じゃがいも
25(木)	スパゲティ (ミートソース)	ゆでやさい てづくりドレッシング	641 29.6 21.5	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく ぎゅうにく	にんじん ニンニク グリーンピース	たまねぎ しょうが トマト	ミニソウザイ オリブオイル マーガリン	こむぎ あぶら
26(金)	むぎいりごはん	セルフかきあげどん みそしる きりぼしだいこんのポンずあえ	677 22.2 24.1	ぎゅうにゅう わかめ とうふ	みそ いか あぶらあげ	だいこん にんじん	ほうれんそう	こめ あぶら	むぎ ごま

給食実施回数 15回【米飯回数 11回 / パン回数 2回 / 米粉パン回数 1回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数 1回】
※給食内容は都合により変更になることがあります。※お米は宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳(栃木県産)は毎日です。

給食が
はじまります!

進級おめでとうございます

春のあたたかな日差しの中、新年度がスタート
しました。
今年も1年間、楽しい給食の時間になるように、
おいしい給食をつくっていきます。