

4 月分 給食 献立 予定表

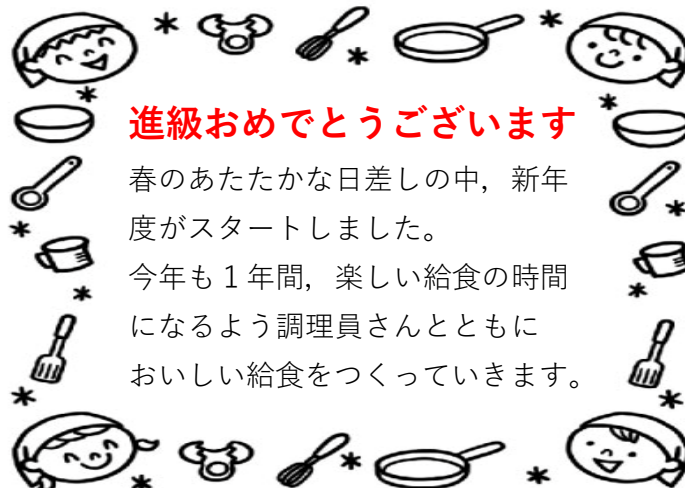


今月の給食目標
 たの きゅうしょく た
みんなで楽しく給食を食べよう!



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		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		
9 (月)	むぎいりごはん 牛乳	しろみぎかなフライ ポイルキャベツ よしのじる	620 24.1 15.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ほき とりにく	キャベツ だいこん	にんじん こまつな	こめ こむぎこ あぶら でんぷん	むぎ パンこ さといも
10 (火)	ピザトースト 牛乳	わんたんスープ フルーツババロア	655 28.5 21.9	ぎゅうにゅう ソフトサラミ	ぶたにく チーズ	にんじん もやし ねぎ みかん	キャベツ こまつな フルーチェ もも	ワンタン	パン
11 (水)	なめし 牛乳	さわらのてりやき おひたし みそしる	626 28.3 17.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ	さわら みそ	なめし 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
12 (木)	むぎいりごはん 牛乳	えびシューマイ ちゅうかふうサラダ マーボーとうふ	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
13 (金)	むぎいりごはん 牛乳	とりにくとカシューナッツのいためもの はるさめちゅうかスープ	676 23.8 24.9	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 はるさめ	むぎ あぶら ごまあぶら
16 (月)	1ねんせい きゅうしょくスタート くろまいいりごはん 牛乳	ぶたにくのみそづけやき おひたし こうはくすましじる	649 27.8 21.8	ぎゅうにゅう みそ とうふ	ぶたにく はんぺん	しょうが キャベツ にんじん	ほうれんそう もやし	こめ さとう	くろまい
17 (火)	パンズパン 牛乳	セルフハムカツサンド ポイルキャベツ ポテトスープ おいおいゼリー	682 23.9 25	ぎゅうにゅう にわとり卵 ベーコン	ハム チーズ	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん コーン こまつな	パン パンこ さとう ゼリー	こむぎこ あぶら じゃがいも
18 (水)	むぎいりごはん 牛乳	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	コーン たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら
19 (木)	むぎいりごはん 牛乳	セルフにしよくだん (とりそぼろ・しいたまご) 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 こんにゃく でんぷん	むぎ さとう でんぷん
20 (金)	むぎいりごはん 牛乳	チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	710 21.1 21.4	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	かいそう しいたけ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん ニンニク ホールコーン	こめ あぶら ごま	むぎ じゃがいも ごまあぶら
23 (月)	わかめごはん 牛乳	トロあじレモンしょうゆに ごまあえ みそけんちんじる	631 27.1 17	ぎゅうにゅう トロあじ みそ	わかめ とうふ	ほうれんそう キャベツ ごぼう	にんじん だいこん こまつな	こめ さとう こんにゃく あぶら	むぎ ごま さといも
24 (火)	こめこパン 牛乳	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	667 23.8 25.1	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんじん ニンニク ほうれんそう コーン	たまねぎ パセリ キャベツ	こめこパン あぶら アセロラゼリー	じゃがいも アーモンド
25 (水)	むぎいりごはん 牛乳	モロのわふうマリネ こふきいも ごもくきんびら	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 こんにゃく	むぎ あぶら じゃがいも
26 (木)	スパゲティ 牛乳	ミートソース ゆでやさい	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 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	スパゲティ オリーブオイル マーガリン	こむぎこ あぶら
27 (金)	むぎいりごはん 牛乳	セルフかきあげどん みそしる きりぼしだいこんとほうれんそうのぼん ずあえ	677 22.2 24.1	ぎゅうにゅう わかめ とうふ	かきあげ あぶらあげ みそ	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、宇都宮市河内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。



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
 になるよう調理員さんとともに
 おいしい給食をつくっていきます。

