



令和4年度

# 4月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

日付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	1食あたり たんぱく質g 脂質g 塩分g	おもなざいりょう 太字は、豊郷地域産を使用予定・牛乳は 栃木県産		
			おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる
8 (金)	ごはん さばのみそに あおなのびたし けんちんじる	636 26.4 19.6 1.5	<b>こめ</b> さとう あぶら さといも	牛乳 とうふ さば ちりめんじゃこ あぶらあげ	こまつな ごぼう <b>だいこん</b> にんじん こんにゃく
11 (月)	ごはん ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ よしのじる	593 27.7 15.7 1.2	<b>こめ</b> あぶら さといも でんぷん	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とりにく	キャベツ こまつな にんじん しょうが ゆかり <b>だいこん</b>
12 (火)	パン りんごジャム とりにくとじゃがいもの ケチャップあえ やさいスープ いちごヨーグルト	687 25.2 26.1 2.1	パン りんごジャム でんぷん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく 卵乳なしベーコン ヨーグルト	しょうが にんじん レモン キャベツ パセリ もやし たまねぎ こまつな
13 (水)	むぎごはん ポークしゅうまい ナムル マーボーとうふ	655 25.7 19.8 2.0	<b>こめ</b> でんぷん むぎ さとう しゅうまいのかわ あぶら ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん いら しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう たけのこ キャベツ ほししいたけ
14 (木)	ごもくおこわ さけのかすづけやき ごますあえ みそしる	611 33.1 17.9 2.9	<b>もちこめ(学校米)</b> <b>こめ</b> あぶら さとう ごま	牛乳 みそ さけ なまあげ わかめ	ほうれんそう <b>だいこん</b> キャベツ ねぎ ごぼう にんじん たけのこ しらたき こんにゃく
15 (金)	ごはん ハヤシライス ゆでやさいサラダ こざかな おいわいゼリー	692 23.3 20.6 1.8	<b>こめ</b> さとう こめこ あぶら 乳なしマーガリン こむぎこ	牛乳 ぎゅうにく かたくちいわし	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな パセリ マッシュルーム
18 (月)	むぎごはん もろのわふうマリネ しおこんぶあえ なまあげとやさいのもの	663 29.6 20.2 1.6	<b>こめ</b> さとう むぎ でんぷん あぶら	牛乳 ぶたにく もろ こんぶ なまあげ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ いんげん にんじん たけのこ きゅうり しょうが
19 (火)	こめこパン タンドリーチキン のりごまポテト イタリアンスープ とうにゅうプリン	642 31.4 24.9 1.8	こめこパン じゃがいも ごま パンこ	牛乳 ベーコン とりにく たまご ヨーグルト こなチーズ のり とうにゅう	にんにく コーン にんじん こまつな たまねぎ しょうが マッシュルーム
20 (水)	ごはん いわしのしょうがに いそべあえ ぶたにくとやさいのうまに	642 25.4 16.3 1.5	<b>こめ</b> さとう あぶら じゃがいも	牛乳 いわし のり ぶたにく	しょうが にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ いんげん ごぼう
21 (木)	むぎごはん えびカツ ポイルキャベツ いなかじる あまなつ	625 23.2 16.4 1.5	<b>こめ</b> あぶら むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ	牛乳 とうふ えび みそ たら とりにく	たまねぎ ごぼう なめこ キャベツ こんにゃく かんぴょう こまつな にんじん あまなつ
22 (金)	スパゲティ ミートソース ゆでやさいサラダ セノビーゼリー	690 33.5 18.0 1.6	スパゲティ ココア あぶら こめこ さとう	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく にんじん トマト たまねぎ えだまめ キャベツ <b>アスパラ</b>
25 (月)	さけおこわ とりにくのみそやき おひたし ごもくきんぴら いちごゼリー	696 26.8 18.8 2.0	<b>もちこめ(学校米)</b> <b>こめ</b> あぶら ごま さとう	牛乳 さつまあげ さけ とりにく みそ	しょうが こんにゃく こまつな にんじん キャベツ <b>だいこん</b> もやし ごぼう いちご
26 (火)	ココアあげパン オムレツ ゆでやさいサラダ ポークポトフ	689 24.5 27.0 2.4	パン ごま あぶら じゃがいも さとう ココア	牛乳 ぶたにく たまご とりにく わかめ	たまねぎ コーン トマト セロリ キャベツ いんげん にんじん
27 (水)	わかめごはん さばのこうしんやき きりほしだいこん とこまつなのポンずあえ きゅうにくとごぼうのもの	684 30.6 22.2 2.2	<b>こめ</b> ごま あぶら さとう	牛乳 ぎゅうにく わかめ さば のり	にんにく しょうが きりほしだいこん ごぼう ほうれんそう こんにゃく にんじん えだまめ
28 (木)	むぎごはん ハンバーグ ゆでやさいサラダ みそしる	600 20.9 16.0 1.7	<b>こめ</b> でんぷん むぎ じゃがいも さとう あぶら	牛乳 みそ ぶたにく とりにく わかめ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん <b>アスパラ</b>
平均値		エネルギー 653kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.9g 塩分 1.8g			

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal, たんぱく質 21.1~32.5g, 脂質 14.4~21.6g, 塩分 2g未満

◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ 3月2日に, 給食食材(にんじん)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は, **放射性セシウム, 放射性ヨウ素ともに定量下限値未満**でしたので, お知らせいたします。

◎ 今年度から「地産地消」を更に進めるため, 学校給食で提供するパンを全て, 宇都宮市産の小麦を100%使用して作った“宇都宮市産小麦パン”になります。くわしくは, 別紙資料をご覧ください。

◎ 1年生は15日(金)から始まります。

◎ 13日(水) 中華料理のメニューです(ポークしゅうまい・ナムル・マーボー豆腐)

◎ 15日(金) 入学のお祝いメニューです(お祝いゼリー)

