

# がつきゅうしょくこんだてひょう 4月給食献立表

宇都宮市立豊郷北小学校  
(実施回数◇15回) (米飯◇10回) (米粉◇1回) (小麦◇4回※県産小麦◇0回)

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質(g)
				血や肉になる	体の調子を整える	力や熱になる	
8	月	麦入りごはん	春巻 ナムル トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ もやし にんじん しいたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ ごま油 小麦粉 トック サラダ油 ごま	670 21.1 19.7
9	火	麦入りごはん	セルフ豚丼 ぎょうぎスープ	牛乳 豚肉	たまねぎ はくさい にんじん しょうが ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ サラダ油 砂糖 春雨 しらたき	640 21.2 17.6
10	水	スパゲティー	ミートソース ゆで野菜 いちごのムース	牛乳 豚肉 粉チーズ	にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン	スパゲティー サラダ油 オリーブオイル	732 28.2 25.3
11	木	いちご 米粉パン	ハンバーグ ゆで野菜 野菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな コーン	パン 砂糖 ごま油	614 25.1 18.6
12	金	麦入りごはん	キーマカレー 中華風サラダ	牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんにく セロリ しょうが トマト たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	こめ むぎ バター ごま油 春雨 ごま	667 22.0 20.4
15	月	麦入りごはん	メンチカツ ごまあえ みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ わかめ	にんじん もやし たまねぎ いら	こめ むぎ ごま サラダ油 パン粉 砂糖	712 24.2 23.6
16	火	ツナトースト	ポテトスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ツナ 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん こまつな パイン みかん	パン マーガリン じゃがいも 砂糖	681 25.8 24.8
17	水	入学祝い メニュー お赤飯	鶏肉のから揚げ ごま酢あえ 紅白すまし汁 いちごゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 はんぺん	しょうが にんじん かんぴょう コーン キャベツ こまつな	アルファ化米 ごま 片栗粉 サラダ油 砂糖	707 32.1 25.0
18	木	わかめごはん	さけの西京焼き 磯辺あえ みそ汁 レモンゼリー	牛乳 さけ みそ のり わかめ 豆腐	こまつな もやし キャベツ たまねぎ	こめ むぎ 砂糖 サラダ油	615 33.1 16.0
19	金	麦入りごはん	セルフ鶏そぼろ 道産子汁	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ みそ バター	たまねぎ にんじん だいこん もやし にんにく コーン しいたけ ねぎ	こめ むぎ 砂糖 サラダ油	652 30.0 18.3

きゅうしょくもくひょう  
**給食目標**

こんげつ ちさんちしょう  
**今月の地産地消**

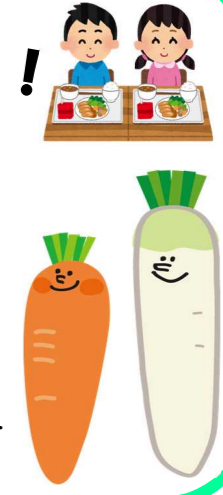
こんげつ  
**今月のおしらせ**

あか たの きゅうしょく  
**明るく楽しい給食にしよう!**

こめ  
**お米・だいこん**

ねんせいきゅうしょくかいし  
11日(木) 1年生給食開始

にゅうがく いわ  
17日(水) 入学祝いメニュー



**おいしい給食を届けるので  
楽しみにしててください!**



【牛乳は毎日提供します。また都合により、献立を変更することがあります。】

★小学校 中学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準  
【エネルギー650kcal タンパク質24g 脂質19.6g】

