



4月給食予定献立表



給食回数 15回
米飯 11回
市産小麦パン 2回
米粉パン 1回
麺 1回

宇都宮市立五代小学校

日付	こ ん だ て め い *材料・その他の都合により、献立が変更になる場合があります。	カロリー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う		
			血やにくになる(あか) 	体の調子をととのえる(みどり) 	力や熱のもとになる(きいろ)
10(月)	ビビンバどん(むぎいりごはん) ギョウニョウ やさいとたまごのちゅうかうスープ とうにゅうプリンタルト	726 27.3 27.1	ギョウニョウ ぶたにく とうふ たまご わかめ とうにゅう	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう もやし きくらげ たけのこ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう サラダあぶら ごま でんぶん こめこ
11(火)	むぎいりごはん ギョウニョウ いわしのごまみそに いそべあえ ぶたにくとやさいのうまに	670 26.3 18.7	ギョウニョウ いわし みそ のり ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが さやいんげん	こめ むぎ さとう ごま こめこ じゃがいも サラダあぶら
12(水)	セルフハムカツサンド ギョウニョウ ポテトのスープ アセロラゼリー	630 25.2 18.0	ギョウニョウ ハム ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ アセロラ	パン こむぎこ パンこ サラダあぶら さとう じゃがいも
13(木)	むぎいりごはん ギョウニョウ ぶたにくのしょうがいため ゆかりあえ よしのじる	657 28.5 21.4	ギョウニョウ ぶたにく とりにく なまあげ かつおぶし	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん しそ だいこん こまつな	こめ むぎ さとう サラダあぶら さといも でんぶん
14(金)	むぎいりごはん ギョウニョウ ちくわのにしょくあげ だいこんおろし たけのこのとさに のりふりかけ	698 27.9 21.7	ギョウニョウ ちくわ あおのり とりにく うすらたまご かつおぶし のり	だいこん たけのこ にんじん さやいんげん	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら こんにゃく さとう ごま
17(月)	むぎいりごはん ギョウニョウ ポークカレー いろどりサラダ おこめのババロア	703 20.0 20.9	ギョウニョウ ぶたにく チーズ とうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし みかん	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも カレールウ さとう こめこ
18(火)	にしょくどん(むぎいりごはん・とりそぼろ・いりたまご) ギョウニョウ こんさいのすましじる	638 28.8 18.9	ギョウニョウ たまご とりにく かつおぶし	たまねぎ えだまめ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにゃく でんぶん
19(水)	こめこパン チョコレートクリーム ギョウニョウ とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい(わふうドレッシング) ヨーグルト	656 30.4 21.3	ギョウニョウ とりにく ヨーグルト	しょうが レモン パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん	パン さとう ココア でんぶん サラダあぶら じゃがいも ドレッシング
20(木)	【にゅうがく・しながく おいおいこんだて】 たきおこわ(せきはん) ごましお ギョウニョウ とりにくのからあげ こまつなとキャベツのおひたし ごもくきんぴら おいおいいちごゼリー	704 27.3 19.0	ギョウニョウ とりにく さつまあげ とうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん いちご	こめ もちこめ ささげ ごま でんぶん サラダあぶら こんにゃく さとう
21(金)	スパゲティ ミートソース ギョウニョウ ゆでやさい(イタリアンドレッシング) にゅうさんきんゼリー	710 27.8 21.0	ギョウニョウ ギョウニョウ ぶたにく チーズ わかめ にゅうさんきんいんりょう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース キャベツ にんじん とうもろこし レモン	スパゲティ オリーブオイル こむぎこ サラダあぶら バター ドレッシング さとう
24(月)	むぎいりごはん ギョウニョウ ハンバーグケチャップソース ゆでやさい(あおじそドレッシング) みそけんちんじる	637 24.3 17.3	ギョウニョウ ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	たまねぎ キャベツ にんじん フロッコリー ごぼう だいこん ねぎ こまつな	こめ むぎ でんぶん さとう ドレッシング さといも サラダあぶら こんにゃく
25(火)	むぎいりごはん ギョウニョウ あげぎょうざ ほうれんそうとキャベツのナムル マーボどうふ	648 24.6 19.7	ギョウニョウ ぶたにく とうふ みそ カキ	キャベツ にら ねぎ たまねぎ にんにく ほうれんそう にんじん しょうが たけのこ しいたけ	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら サラダあぶら こむぎこ ごま
26(水)	くろパン ソフトチーズ ギョウニョウ オムレツ ゆでやさい(しおドレッシング) ワンタンスープ	702 26.8 25.1	ギョウニョウ チーズ たまご ぶたにく	キャベツ とうもろこし フロッコリー にんじん もやし こまつな ねぎ	パン くらざとう サラダあぶら ドレッシング ワンタン
27(木)	むぎいりごはん ギョウニョウ あじフライ ポイルキャベツ ソース どさんこじる	652 24.5 19.1	ギョウニョウ あじ ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	キャベツ にんじん もやし とうもろこし ねぎ にんにく	こめ むぎ パンこ こむぎこ サラダあぶら じゃがいも バター
28(金)	ハヤシライス(むぎいりごはん) ギョウニョウ ゆでやさい(てづくりしょうゆドレッシング) とうにゅうプリン	718 26.5 23.8	ギョウニョウ ぶたにく だっしふんにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら バター こむぎこ ハヤシルウ さとう

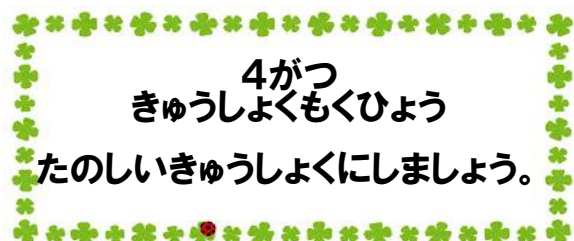
★学校給食摂取基準★

【小学校中学年一人一食あたり】

・エネルギー:650Kcal ・たんぱく質:21～33g ・脂質:14～21g ・食塩 2.0g以下

【五代小平均(中学年)】

・エネルギー:676Kcal ・たんぱく質:26.4g ・脂質:20.8g ・塩分 2.1g



ご進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。

学校給食は、心と体の健康や発育、発達を支えるのはもちろん、友だちといっしょに食事をすることや当番の活動をとおして、あいさつ、食事のマナーなどの生活習慣を身につけたり、助け合いの心を育てたりする大切な役目を担っています。

新しい教室、新しい友だちと、元気いっぱい、楽しく過ごせるように、栄養バランスを考えた給食をお届けします。

また、安心安全でおいしい給食づくりに給食スタッフ一同努力してまいります。

保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

