



4月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

ひとも	しほく	おのろ	こんだて	血やにくになる(赤)	体の調子をとる(黄)	力や糖のもとになる(黄)	おつりよう	たんぱくしつ	しぼり	たんぱく	ほくほくランチ
8 (月)			進級祝い献立 鶏肉のみそ漬け焼き おひたし 五目さんぴら お祝いクレープ	牛乳 ささげ とり肉 みそ さつまあげ	しょうが 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 さとう ごましお こんにやく サラダ油 生クリーム	708	25.4	21.4	2.7	ほ
9 (火)			トマト給食 シュガートースト ミートボールと野菜のトマト煮 ゆで野菜	牛乳 ミートボール ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ ブロッコリー トマト	パン グラニュー糖 さとう サラダ油 じゃがいも	700	23.4	27.3	2.7	ほ
10 (水)			ちくわの二色揚げ 大根おろし 土佐煮 やさしいふりかけ (しごこんぶ)	牛乳 とり肉 かつおぶし ちくわ のり	だいこん たけのこ にんじん いんげん	こめ むぎ こむぎ粉 サラダ油 こんにやく さとう	658	26.4	19.2	2.4	ほ
11 (木)			いわしの梅煮 磯辺あえ 豚肉と野菜のうま煮	牛乳 ぶた肉 のり いわし	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが いんげん	こめ むぎ サラダ油 ジャがいも さとう	672	25.9	17.5	1.9	ほ
12 (金)			トマト給食 セルフ鶏とほろ トマト中華スープ アセロラゼリー	牛乳 とり肉 にわとり卵	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ しょうが トマト チンゲン菜 コーン	こめ むぎ サラダ油 さとう ごま油 でんぶん ゼリー	692	26.8	21	1.5	ほ
15 (月)			1年生お祝い献立 ハンバーグ ゆで野菜 味噌汁 お祝いデザート	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ とり肉 かつおぶし	キャベツ たまねぎ ごまつな にんじん いちご	こめ むぎ さとう ジャがいも	614	22.4	15.1	2.4	ほ
16 (火)			ツナマヨオムレツ スロコリーサラダ ワンタンスープ ブルーベリージャム	牛乳 にわとり卵 ぶた肉 ツナ マヨネーズ	ブルーベリー キャベツ にんじん ブロッコリー コーン もやし ごまつな ねぎ	パン ワンタン	580	23.6	23	2.4	
17 (水)			さばのみそ煮 ごま酢あえ なめこ汁	牛乳 みそ とうふ さば わかめ	かんぴょう にんじん キャベツ コーン なめこ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま	659	25.9	22.5	2.1	
18 (木)			春巻き 春雨とにらの炒め物 チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 ぶた肉 にわとり卵 わかめ とうふ	にら にんじん しいたけ チンゲン菜 しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ サラダ油	662	20.7	22	1.9	
19 (金)			給食のめあて献立 チキンカレー フルーツパバロア	牛乳 チーズ とり肉	たまねぎ にんじん えだまめ いちご みかん バイナップル バナナ	こめ むぎ ジャがいも サラダ油 はちみつ	674	20.5	15.9	1.7	ほ
22 (月)			ハヤシライス こんにやくサラダ おたのしみチーズ	牛乳 ぶた肉 わかめ バター チーズ	たまねぎ にんじん パセリ トマト コーン キャベツ マッシュルーム	こめ むぎ サラダ油 こむぎ粉 こんにやく	690	22.6	23.1	3	ほ
23 (火)			米粉パン 白身魚のアーモンドかけ ゆで野菜 洋風卵スープ どちおとめジャム	牛乳 たら ベーコン にわとり卵	しょうが たまねぎ パセリ にんじん ほうれん草 キャベツ	米粉パン でんぶん サラダ油 さとう アーモンド ジャがいも	595	30.6	20.8	2.8	
24 (水)			スパゲティ ミートソース ゆで野菜 セノビーゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ チーズ バター	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ えだまめ	めん オリーブオイル こむぎ粉 サラダ油 ゼラチン	714	26.4	25.7	2.2	ほ
25 (木)			好き嫌い克服メニュー(魚) モロのからあげ 塩昆布和え みぞけんちん汁	牛乳 モロ みぞ こんぶ かつおぶし とうふ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ごまつな	こめ むぎ サラダ油 さとう こんにやく でんぶん さといも	650	28	19.1	1.8	ほ
26 (金)			豚肉のしょうが焼き ゆかりあえ 吉野汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 あぶらあげ かつおぶし	にんじん キャベツ だいこん しそ しょうが ごまつな	こめ むぎ サラダ油 でんぶん さといも	609	26	18.8	1.7	ほ
30 (火)			ココア揚げパン ゆで野菜 肉団子スープ	牛乳 ココア ぶた肉 にわとり卵	ごまつな キャベツ たけのこ にんじん コーン もやし	パン でんぶん サラダ油 さとう はるさめ	650	24.6	24.6	2.5	

- 数値は児童8歳〜11歳(中学年)の基準値で計算してあります。
小学生中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準
(エネルギー650kcal, たんぱく質24g, 脂質19.5g)
- 事情により献立が変更になることがあります。
- 太字は地域農園または宇都宮産・栃木県産を使用しています。

ほくほくランチについて



- ☆行事食や好き嫌い克服メニューなどを陽北地域学校園で
同じ献立とし、「ほくほくランチ」とします。
- ☆実施日は異なることがあります。
- ☆陽北中学校の生徒が名前を考えてくれました。
- ☆月に数回取り入れていきます。