

令和4年度



給食予定献立表

宇都宮市立平石北小学校

	こんだてめい ※ぎゅうにゅうはまいにちつきます	加リ-(kcal) タバク(g) ししつ(g)	おもなざいりょう					
			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	
8 (金)	ハヤシライス ゆでやさい ウエハース	653 19.9 21.2 2.4	ぶた肉	牛乳	たまねぎ	にんじん	ごめ	むぎ
					マッシュルーム	とうもろこし	サラダ油	
					キャベツ			
11 (月)	セルフにしよくどん こんさいすましじる プリン	690 28.9 19.4 2.2	にわとり卵	とり肉	むぎ枝豆	しょうが	ごめ	むぎ
			牛乳	花かつお	にんじん	だいこん	サラダ油	さとう
					ごぼう	こまつな	こんにやく	でん粉
							プリン	
12 (火)	むぎいりごはん セルフごもく しろみざかなのさいきょうやき ごますあえ	637 28.2 17.5 1.8	あぶらあげ	とり肉	たけのこ	しいたけ	ごめ	むぎ
			牛乳	ミナミカマス	にんじん	かんぴょう	板こんにやく	さとう
			みそ		ごぼう	グリーンピース	サラダ油	しらたき白
					ほうれんそう	キャベツ	ごま	
13 (水)	ココアあげパン ゆでやさい ポークポトフ	641 21.6 20.6 2.2	純ココア	ミルクココア	にんじん	たまねぎ	パン	サラダ油
			牛乳	ぶた肉	キャベツ	さやいんげん	さとう	グラニュー糖
					とうもろこし		じゃがいも	
14 (木)	むぎいりごはん ぎょうざ ナムル マーボー豆腐	636 21.9 18.1 1.8	牛乳	とうふ	ほうれんそう	キャベツ	ごめ	むぎ
			ぶた肉	みそ	にんじん	にんにく	純正ごま油	ごま
					しょうが	たけのこ	サラダ油	さとう
					たまねぎ	しいたけ	でん粉	
15 (金)	むぎいりごはん ちくわのにしよくあげ だいこんおろし とさに ぶりかけ	664 26.9 19.4 2.3	牛乳	ちくわ	のり	だいこん	ごめ	むぎ
			とり肉	花かつお	たけのこ	にんじん	小麦粉	サラダ油
			うすら卵	さけ	さやいんげん		板こんにやく	さとう
18 (月)	にゅうがく・しんきゅうお祝いこんだて ミートソーススパゲティ わかめサラダ おいしいいちごゼリー	680 29.5 20.6 2.1	ぶた肉	バター	にんじん	たまねぎ	ミニソウサイ	薄力粉
			チーズ	牛乳	にんにく	しょうが	サラダ油	
			わかめ		トマト	とうもろこし		
					キャベツ	いちご		
19 (火)	むぎいりごはん ハンバーグ(ケチャップソース) ゆでやさい みそじる	596 22.5 15.7 1.9	牛乳	ぶた肉	キャベツ	にんじん	ごめ	むぎ
			わかめ	みそ	もやし	たまねぎ	さとう	じゃがいも
			花かつお					
20 (水)	チキンカレー ゆでやさい	642 20.6 18.5 2	とり肉	チーズ	たまねぎ	にんじん	ごめ	むぎ
			牛乳		にんにく	キャベツ	サラダ油	じゃがいも
					アスパラ			
21 (木)	セルフハムカツサンド(パン・ハムカツ・ポイルキャベツ) ポテトスープ チーズ	642 24.1 17.6 2.9	ポークハム	牛乳	キャベツ	にんじん	パン	小麦粉
			ベーコン	チーズ	たまねぎ	とうもろこし	パン粉	サラダ油
					パセリ		さとう	じゃがいも
22 (金)	むぎいりごはん さんまのうめに いそべあえ みそじる	605 24.5 16.8 1.8	牛乳	さんま	ほうれんそう	キャベツ	ごめ	むぎ
			のり	とうふ	ねぎ			
			油揚げ	みそ				
			花かつお					
25 (月)	むぎいりごはん チキンマヨポン おひたし みそじる	660 22.9 23.1 2	牛乳	とり肉	パセリ	こまつな	ごめ	むぎ
			あぶらあげ	みそ	キャベツ	もやし	パン粉	
			調整豆乳	花かつお	だいこん	にんじん		
					たまねぎ	ねぎ		
26 (火)	セルフかきあげどん ごまあえ わかたけじる	644 20.4 20.9 2.3	牛乳	わかめ	こまつな	キャベツ	ごめ	むぎ
			とうふ	花かつお	にんじん	たけのこ	サラダ油	ごま
					さやえんどう		さとう	
27 (水)	ツナトースト ゆでやさい ミートボールとやさいのカレーに ヨーグルト	632 29 24.2 3.1	まぐろツナ	牛乳	たまねぎ	パセリ	パン	マーガリン
			ミートボール	ヨーグルト	マッシュルーム	にんじん	じゃがいも	サラダ油
					グリーンピース	キャベツ	さとう	
					ブロッコリー			
28 (木)	むぎいりごはん モロのからあげ しおこんぶあえ なまあげとやさいのにつけ	639 25.3 19.3 1.9	牛乳	モロ	しょうが	キャベツ	ごめ	むぎ
			生揚げ		きゅうり	にんじん	でん粉	サラダ油
					こんぶ	たまねぎ	さとう	
					しいたけ	グリーンピース		

※ 牛乳は毎日つきます。献立は場合により変更することがあります。
給食回数15回、米飯給食11回、米粉パン0回、県産小麦使用2回

今月の給食目標：協力してじゅんびしよう。

★ 4月の平均値

エネルギー643kcal たんぱく質24.4g 脂質19.5g 塩分2.1g

★ 小学生(中学年)1人あたりの給食摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質19.6g 塩分2.0g

1年生のきゅうりしよくは
18日(月)から
はじまります!

【4月の地産地消】

きゅうり たけのこ アスパラガス にんじん キャベツ

