



給食献立予定表



4月



宇都宮市立平石北小学校

日 付	こ ん だ て め い	加計-(kcal) ﾀﾏﾊﾞｸ質(g) ｼｰﾌﾞ(g)	お も な ざ い り ょ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
8 (月)	セルフにしょくどん ぎゅうにゅう みそしる ピーチゼリー	683 28.8 19.5	にわとり卵 花かつお とり肉	牛乳 みそ ゼラチン	しょうが たまねぎ グリルピーズ	こまつな はくさい もも	こめ サラダ油	むぎ さとう
9 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう イカのみそづけやき おひたし ひじきとだいずのもの	641 28.6 19.7	ひじき さつま揚げ 牛乳 みそ	大豆 あぶらあげ イカ	にんじん キャベツ	こまつな もやし	こんにゃく さとう むぎ	サラダ油 こめ
10 (水)	セルフハムカツサンド (パン・ハムカツ・ボイルキャベツ) ぎゅうにゅう ミネストローネスープ	678 28.2 22.3	大豆 ヨーグルト ボークハム	とり肉 牛乳	キャベツ にんじん	たまねぎ トマト	パン粉 じゃがいも パン	サラダ油 マカロニ 薄力粉
11 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき ごまあえ いものこじる	601 27.8 16.8	牛乳 とうふ みそ	とり肉 花かつお	しょうが こまつな もやし	にんにく にんじん だいこんのは	こめ ごま さといも	むぎ さとう こんにゃく
12 (金)	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう コールスローサラダ キウイフルーツ	624 31.0 17.9	とり肉 牛乳	チーズ ぶた肉	にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり	たまねぎ トマト	スパゲティ サラダ油	薄力粉
15 (月)	むぎいりごはん チキンカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい チーズ	670 21.1 21.6	とり肉 牛乳	チーズ	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん ブロッコリー トマト	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
16 (火)	セルフぶたどん ぎゅうにゅう すましじる オレンジ	602 23.8 17.8	ぶた肉 なると 花かつお	牛乳 とうふ	たまねぎ オレンジ にんじん	こまつな グリルピーズ	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油
17 (水)	コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう あげじゃがいものトマトソースがけ アーモンドあえ	619 22.3 20.7	牛乳	とり肉	にんじん トマト こまつな もやし	たまねぎ パセリ キャベツ ブルーベリー	パン じゃがいも アーモンド	さとう サラダ油
18 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのてりマヨやき ナムル みそしる おいおいゼリー	637 28.9 16.3	牛乳 あぶらあげ 花かつお ゼラチン	カマス みそ 大豆 生クリーム	しょうが もやし こまつな いちご	キャベツ にんじん たまねぎ	こめ さとう さとう	むぎ ごま油
19 (金)	なめし ぎゅうにゅう すどり ちゅうかふうわかめスープ	613 21.0 18.7	牛乳 ぶた肉	とり肉 わかめ	ねぎ たまねぎ しいたけ だいこんのは	しょうが にんじん ピーマン	こめ 片栗粉 さとう ごま	むぎ サラダ油 はるさめ
22 (月)	セルフピピンバどん ぎゅうにゅう とうふのスープ シューアイス	648 27.5 23.1	牛乳 にわとり卵 とうふ	ぶた肉 わかめ	たまねぎ にんじん もやし	にんにく ほうれんそう ねぎ	こめ ごま油 ごま	むぎ さとう でん粉
23 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ だいこんおろし ちくぜんに	649 22.1 19.9	牛乳 とり肉	ちくわ	のり にんじん たけのこ	だいこん ごぼう インゲン	こめ 薄力粉 こんにゃく	むぎ サラダ油 さとう
24 (水)	ツナトースト ぎゅうにゅう ポテトとコーンのスープ フルーツヨーグルト	645 26.5 22.8	まぐろツナ ベーコン ゼラチン	牛乳 ヨーグルト 大豆	たまねぎ キャベツ とうもろこし パイナップル	パセリ にんじん もも	パン さとう	じゃがいも
25 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのうめい キャベツのソテー まろやかみそしる	607 26.5 17.4	牛乳 あぶらあげ 豆乳	いわし みそ 花かつお	にんじん キャベツ ねぎ	もやし だいこん うめ	こめ サラダ油	むぎ こんにゃく
26 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ゆでやさい とうにゅうプリン	678 27.7 21.7	牛乳 大豆 豆乳	ぶた肉 チーズ	たまねぎ トマト こまつな	にんじん キャベツ	米粉パン じゃがいも	サラダ油 さとう

※ 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10回、米粉パン1回、県産小麦使用0回



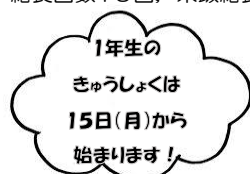
4月の平均値

エネルギー653kcal たんぱく質26.2g 脂質19.8g 塩分2.0



小学生1人あたりの給食摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質24.0g 脂質19.6g 塩分2.0



【4月の地産地消】

こめ だいず きゅうり
たけのこ もやし ねぎ
アスパラガス だいこん

