

4月 学校給食献立予定表

宇都宮市立今泉小学校

日付	こ ん だ て め い		お も な ざ い り ょ う						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	学校行事等	
			力や熱のもとになる		血やにくになる		体の調子をととのえる				
8 (火)	スパゲティ	牛乳	ミートソース ゆでやさい(イタリアンドレッシング) はちみつレモンゼリー	スパゲティ 小麦粉 さとう	オリーブオイル サラダ油	牛乳 とうにゅう ぶた肉	だいずミート チーズ わかめ	にんじん にんにく トマト えだまめ	たまねぎ しょうが トマトピューレ レモン	715 26.9 19.6 2.1	
9 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたどん いなかじる	こめ サラダ油 じゃがいも	おおむぎ ざらめ こんにゃく	牛乳 とり肉 みそ	ぶた肉 とうふ	たまねぎ かんぴょう ごぼう	えだまめ にんじん こまつな	635 25.4 18.2 2.1	
10 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	やきめつきぎょうざ ナムル マーボー豆腐	こめ ごま油 サラダ油	おおむぎ いりごま さとう	牛乳 ぶた肉	とうふ	こまつな にんじん しいたけ	キャベツ たまねぎ たけのこ	661 22.6 20.4 2.2	入学式
11 (金)	バーガー パン	牛乳	セルフハムカツサンド サニーレタス ポテトスープ	パン じゃがいも	サラダ油	牛乳 ベーコン	ハム	にんじん スイートコーン こまつな	たまねぎ パセリ	597 22.6 18.5 2.6	1年生 給食なし
14 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	ちくわのにしよくあげ だいこんおろし(だししょうゆ) みそけんちじる	こめ 小麦粉 こんにゃく	おおむぎ サラダ油 さといも	牛乳 たまご スケソウダラ	とうふ みそ	のり にんじん こまつな	だいこん ごぼう	657 24.3 17.9 2.4	1年生 給食なし
15 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	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	こめ じゃがいも さとう	おおむぎ サラダ油	牛乳 きざみのり	いわし ぶた肉	ほうれんそう にんじん ごぼう しょうが	キャベツ たまねぎ 干しいたけ さいいんげん	657 25.3 17.9 2.4	1年生 給食なし
16 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	ごもくちらしずし とうふいりすましじる	こめ さとう こんにゃく	おおむぎ サラダ油	牛乳 たまご ナルト	とうふ とり肉	たけのこ にんじん ごぼう えだまめ こまつな	干しいたけ かんぴょう えだまめ	652 24.1 18.4 2.0	1年生 給食開始
17 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	さばのみそに からしあえ わかめスープ ふりかけのりたまご	こめ いりごま	おおむぎ	牛乳 わかめ のり	さば たまご	もやし こまつな ねぎ	にんじん キャベツ	635 21.6 21.3 2.2	
18 (金)	ココア あげぱん	牛乳	とうふハンバーグ ゆでやさい(あおじそドレッシング) キャベツのスープ	パン ざらめ	サラダ油	牛乳 ベーコン	ココア	キャベツ スイートコーン たまねぎ	こまつな	627 23.4 22.2 2.5	
21 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフにしよくどん こんさいのすましじる	こめ サラダ油 ざらめ でん粉	おおむぎ さとう こんにゃく	牛乳 たまご	とりひき肉	えだまめ にんじん ごぼう	しょうが だいこん こまつな	639 29.1 19.5 2.1	
22 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	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	こめ サラダ油 さとう	おおむぎ でん粉	牛乳 こんぶ	モロ なまあげ	しょうが きゅうり たまねぎ えだまめ	キャベツ にんじん 干しいたけ たけのこ	651 26.1 19.9 1.9	
23 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツババロア	こめ サラダ油	おおむぎ じゃがいも	牛乳 チーズ	脱脂粉乳 とり肉	たまねぎ えだまめ もも	にんじん にんにく パイン	697 21.4 18.4 2.0	
24 (木)	ツナ トースト	牛乳	かいそうサラダ (うめドレッシング) わんたんスープ	パン マーガリン	サラダ油 米粉	牛乳 かいそう	ツナ ぶた肉	たまねぎ キャベツ うめ こまつな	パセリ にんじん もやし ねぎ	646 26 26.6 2.9	
25 (金)	せきはん ごましお	牛乳	とりにくのみそづけやき おひたし のっぺいじる いちごゼリー	アルファ化米 さとう こんにゃく	くろごま さといも でん粉	牛乳 みそ	とり肉 とうふ	いちご キャベツ にんじん ごぼう	こまつな もやし だいこん ねぎ	668 23.8 19.2 2.6	創立記念 お祝い献立
28 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆでやさい(たまねぎドレッシング) ミニフィッシュ	こめ サラダ油 小麦粉	おおむぎ	牛乳 牛肉 かたくちいわし	調整粉乳 とうにゅう	たまねぎ キャベツ パセリ マッシュルーム	にんじん トマトピューレ ほうれんそう	677 23.5 20.8 2.1	トマト給食
29 (火)	昭和の日										
30 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフかきあげどん ごまあえ わかたけじる	こめ ごま	おおむぎ さとう	牛乳 かつおぶし	モロ なまあげ	こまつな にんじん きぬさや	キャベツ たけのこ	642 21.6 20.7 2.3	

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g(21.1~32.5g) 脂質 18.1g(14.4~21.7g) 食塩相当量 2.0g未満
今泉小学校中学年一人一回あたりの摂取平均値 エネルギー 655kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.7g 食塩相当量 2.0g

※使用食材や献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

学校給食の意義

**ご入学・ご進学
おめでとうございます**

これから学力、体力、食育力の向上を目指して、がんばっていきましょう。

<p>望ましい食習慣を形成する 学校給食</p> <p>毎日の給食を教材として、児童自らが考えて健康な食習慣を身につけることができます。</p>	<p>人間関係を豊かにする 学校給食</p> <p>みんなで一緒に楽しく食事をする ことで、お互いを理解しあったり、 教職員が一人ひとりの児童への理解 を深めたりすることができる時間 もあります。</p>	<p>多様な教育効果のある 学校給食</p> <p>給食当番になって働くことを体験 したり、給食の材料を通して生産・ 流通・消費・調理などについて理解 を深めます。また、自然の恵みや働 く人への感謝の心を育て、伝統的な 食文化についての理解を深めます。</p>
---	---	---