

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 よ 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 (金)	くろパン チーズ	牛乳	スペインふうオムレツ ゆでやさい(しお) わんたんスープ さくらゼリー	パン じゃがいも わんたん ゼリー	くろぎとつ でんぶん あぶら	きゅうにゅう チーズ たまご とりにく ぶたにく	キャベツ コーン ブロッコリー にんじん もやし こまつな ねぎ たまねぎ ほうれんそう	693 26.3 20.8 3.0	新年度 お祝い給食
11 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	ぎょうざ ナムル マーボー豆腐	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん こむぎこ	むぎ ごま さとう	きゅうにゅう とつふ ぶたにく とりにく みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく にら しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ しいたけ	624 22.3 18.3 1.8	
12 (火)	こめこ あげパン	牛乳	ポークポトフ ゆでやさい(フレンチ) ゆずムース	こめこパン じゃがいも	さとう あぶら	きゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン ムース	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ さやいんげん こまつな コーン ゆず	651 25.0 28.6 1.8	入学式
13 (水)	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	むぎ あぶら ごま	きゅうにゅう いわし ぶたにく のり みそ	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	650 24.7 17.8 1.7	
14 (木)	スパゲ ティ	牛乳	ミートソース ゆでやさい(イタリアン) セノビーゼリー	スパゲティ こむぎこ マーガリン	オリーブオイル あぶら ゼリー	きゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ わかめ	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 コーン	691 29.8 20.8 1.9	
15 (金)	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 こむぎこ	むぎ さとう あぶら	きゅうにゅう わかめ とうふ かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな キャベツ たけのこ さやえんどう	646 20.8 20.3 2.4	
18 (月)	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 あぶら さとう	むぎ じゃがいも	きゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく みかん パイン もも	705 20.9 18.4 1.9	1年生 給食開始
19 (火)	ツナ トースト	牛乳	ゆでやさい(てづくり) ミートボールのカレーに	パン ノンエッグマヨネーズ さとう	まぐる あぶら じゃがいも	きゅうにゅう まぐるツナ ミートボール	たまねぎ パセリ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー	646 29.8 21.5 2.6	
20 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース ゆでやさい(あおじそ) みそしる	こめ さとう	むぎ じゃがいも	きゅうにゅう ハンバーグ わかめ みそ かつおぶし	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	612 22.8 15.7 1.9	
21 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	モロのからあげ ゆかりあえ よしのじる	こめ でんぶん ノンエッグマヨネーズ あぶら	むぎ さといも あぶら	きゅうにゅう モロ とりにく なまあげ かつおぶし	しょうが キャベツ にんじん だいこん こまつな しそ	620 26.1 18.6 1.9	
22 (金)	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 アセロラゼリー	こめ あぶら こんにゃく ゼリー	むぎ さとう でんぶん	きゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし	えだまめ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	671 28.6 19.4 2.1	
25 (月)	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 ごもくきんぴら おいわいいちごゼリー	もちこめ ごま こんにゃく ゼリー	こめ さとう あぶら	きゅうにゅう ささげ とりにく 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	679 23.7 19.9 2.0	創立記念 お祝い献立
26 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆでやさい(たまねぎ) ミニフィッシュ	こめ あぶら こむぎこ	むぎ バター	きゅうにゅう スキムミルク ぎゅうにく カタクチイワシ	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	676 23.5 20.8 2.1	
27 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	さわらのきしゅうづけ きりほしだいこんのぼんずあえ とさに	こめ ごま さとう	むぎ こんにゃく	きゅうにゅう さわら とりにく かつおぶし うずらのたまご	きりほしだいこん こまつな にんじん たけのこ さやいんげん	630 29.2 18.5 2.0	
28 (木)	はちみつ パン	牛乳	ゆでやさい(わふう) とりにくのケチャップあえ ヨーグルト	パン でんぶん さとう	はちみつ じゃがいも あぶら	きゅうにゅう 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	636 28.6 18.0 1.9	

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
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 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
エネルギー 655kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.8g 食塩相当量 2.1g

4月の給食目標

きゅうしょく まも
給食のきまりを守り
たの きゅうしょく
楽しい給食にしよう



保護者の方へ

給食の時間には、衛生的に食事の時間を過ごすため、ランチマットを机に敷いています。給食がある時には必ず清潔なランチマットをお子様を持たせてください。
また給食当番の時には、昨年度と同様に感染症拡大防止の観点から、エプロンと頭おおいを持参していただくこととなりました。ご協力よろしくお願いいたします。



《お知らせとお願い》

校長室だよりNo.10でもお知らせしたとおり、食料の高騰等のため、給食費が今年度から値上げとなります。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。
◇低学年(1・2年生) 月額 4600円
◆中学年(3・4年生) 月額 4700円
◇高学年(5・6年生) 月額 4800円