

がっ がっ こう きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
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			
10 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆでやさい(フレンチ) レモンゼリー	こめ あぶら こむぎこ	むぎ マーガリン ゼリー	ぎゅうにゅう きゅうにく 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	695 20.0 20.7 1.6		
11 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフえびいかかきあげどん ごまあえ わかたけじる	こめ こむぎこ ごま	むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう えび いか わかめ とうふ かつおぶし きぬさや	644 19.8 21.3 2.4		
12 (水)	パン いちごジャム	牛乳	タンドリーチキン こふきいも イタリアンスープ	パン じゃがいも	ジャム パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン チーズ たまご たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	700 27.2 23.9 2.8	入学式	
13 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき ゆかりあえ よしのじる	こめ さといも	むぎ でんぷん	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく なまあげ かつおぶし こまつな	594 26.9 16.7 1.6		
14 (金)	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 バター	オリーブオイル あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず チーズ わかめ たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	675 26.2 17.7 1.7		
17 (月)	むぎいり ごはん ふりかけ	牛乳	ちくわのにしょくあげ だいこんおろし とさに	こめ こむぎこ あぶら さとう	むぎ ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ のり たまご とりにく うずらたまご かつおぶし	695 27.6 21.5 2.1		
18 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツポンチ	こめ あぶら サイダー ゼリー	むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく みかん バイン もも	709 18.8 17.0 1.7	1年生 給食開始	
19 (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 ごま あぶら	むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう いわし みそ のり ぶたにく たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが いんげん	653 24.9 17.9 2.1		
20 (木)	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	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ みそ	607 22.2 15.1 2.1		
21 (金)	ツナ トースト	牛乳	ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい(てづくり)	パン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう まぐろツナ ぶたにく	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	654 29.7 24.2 2.6	
24 (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	ぎゅうにゅう 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 21.5 20.8 1.8	創立記念 お祝い献立	
25 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	さんまのみぞれに こまつなのびたし みそけんちんじる	こめ こんにゃく あぶら	むぎ さといも	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ ちりめんじゃこ とうふ みそ かつおぶし	629 25.1 19.7 2.0		
26 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	やきぎょうざ ナムル マーボーどうふ	こめ こむぎこ ごま さとう	むぎ ごまあぶら あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ほうれんそう キャベツ もやし にんにく しょうが にんじん たけのこ にら たまねぎ しいたけ ねぎ	626 22.7 18.3 1.7		
27 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフにしょくどん こんさいのすましじる ミニフィッシュ	こめ あぶら こんにゃく	むぎ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう たまご とりにく かつおぶし カタクチワシ	656 31.6 19.6 2.3	B日課	
28 (金)	こめこパン	牛乳	とりにくのケチャップあえ ゆでやさい(わふう) ヨーグルト	こめこパン あぶら	でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく じゃがいも ヨーグルト	592 29.9 19.4 1.6	B日課	

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 654kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.0g

〈★は宇都宮市内の農家さんから直接届けていただく予定の食材です。〉※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。

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

清明
せいめい

10日(月)
～17日(月)
1年生は
給食はありません

ほ こ しゃ かた
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。また今泉小では、感染症に関わらず、給食の時間には全ての児童がマスクを着用することとなっています。給食がある時には必ず清潔なランチマットとマスクをお子様に持たせてください。

また給食当番の時には、昨年度と同様にエプロンと頭おおいを持参していただくこととなります。ご協力よろしくお願いします。

にゅうがく 進学
おめでとう