

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 (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) さくらゼリー	こめ あぶら こむぎこ	むぎ バター ゼリー	ぎゅうにゅう スキムミルク	ぎゅうにく たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマト ほうれんそう	692 21.5 20.6 2.1		
9 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき 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 とりにく かつおぶし	ぶたにく なまあげ	しょうが にんじん こまつな	603 29.5 16.7 1.8		
10 (水)	こめこ あげパン	牛乳	ポークポトフ ゆでやさい(フレンチ) レモンゼリー	こめこパン じゃがいも	さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	きなこ ベーコン	にんにく キャベツ さやいんげん こまつな コーン	たまねぎ セロリー こまつな	601 23.7 23.1 1.8	入学式
11 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフごもく しろみざかなのさいきょうやき ごまずあえ	こめ こんにゃく あぶら ごま	むぎ さとう しらたき	ぎゅうにゅう とりにく	あぶらあげ メルルーサ	たけのこ にんじん ごぼう ほうれんそう	しいたけ かんぴょう グリーンピース キャベツ	631 30.2 17.6 2.1	
12 (金)	むぎいり ごはん	牛乳	とりにくのみそトマトチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのもの	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	むぎ こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう みそ しおこんぶ だいず	とりにく チーズ ひじき さつまあげ	レモン パセリ きゅうり	トマト キャベツ にんじん	682 33.7 21.3 2.2	トマト給食
15 (月)	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 いか とうふ	えび わかめ かつおぶし	こまつな にんじん きぬさや	キャベツ たけのこ	638 19.6 20.8 2.4	
16 (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		たまねぎ グリーンピース みかん もも	にんじん にんにく パイン	706 18 16.7 1.6	1年生 給食開始
17 (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 みそ ぶたにく	いわし のり	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 しいたけ いんげん	656 25.3 17.9 1.6	
18 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	ぎょうざ かふうサラダ 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 とうふ みそ	ぶたにく	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ しいたけ	キャベツ にんにく にら ねぎ	638 23.6 19.3 1.7	
19 (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 ミートボール		たまねぎ にんじん キャベツ	パセリ グリーンピース ブロッコリー	632 28.5 20.7 2.7	
22 (月)	むぎいり ごはん ふりかけ	牛乳	ちくわのにしよくあげ だいこんおろし(しょうゆ) とさに	こめ こむぎこ こんにゃく	むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	ちくわ うずらたまご のり	だいこん にんじん	たけのこ さやいんげん	695 27.2 21.7 2.2	
23 (火)	ウインナー とトマトの ペンネ	牛乳	ゆでやさい(イタリアン) りんごのタルト	ペンネ マーガリン	あぶら タルト	ぎゅうにゅう だいふくまめ	ウインナー	たまねぎ トマト パセリ にんじん もやし コーン	にんにく マッシュルーム キャベツ	644 23.1 28.2 2.5	トマト給食
24 (水)	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 いちごゼリー	もちごめ ごま こんにゃく ゼリー	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	ささげ みそ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	こまつな もやし にんじん	695 24.8 21.3 2.1	創立記念 お祝い献立
25 (木)	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 あぶら こんにゃく	むぎ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく	たまご かつおぶし	えだまめ にんじん ごぼう	しょうが だいこん こまつな	634 28.6 19.4 2.1	B日課
26 (金)	バンズ パン	牛乳	セルフハムカツサンド ポイルキャベツ カレースープ アセロラゼリー	パン パンこ マカロニ あぶら	こむぎこ さとう じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう たまご	ハム ベーコン	キャベツ たまねぎ	にんじん パセリ	662 26.6 19.2 2.9	B日課
30 (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 ノンエッグマヨネーズ あぶら	むぎ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし	モロ なまあげ	しょうが もやし たまねぎ たけのこ	キャベツ にんじん グリーンピース	661 28.9 20.0 1.9	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)
エネルギー 654kcal たんぱく質 25.8g

脂質 18.1g(14.4～21.7g) 食塩相当量 2.0g未満
脂質 20.3g 食塩相当量 2.1g

※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

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



ほ ご 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。(布マスク、不織布マスクどちらでもOKです。)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いたします。