

きゅうしょくこんだてよていひょう

4月 給食献立予定表

【宇都宮市立石井小学校】

4 がつのもくひょう:たのしいきゅうしょくにしよう

*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			加 り -(kcal) 外 ハ ク 質 (g) 脂 質 (g) 塩 分 (g)	お も な ざ い り よ う						
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず		ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ちからやねつのもと になる		
8	火	むぎいりごはん		セルフちゅうかどん ぎょうぎスープ カラフルゼリー(ぶどう)	637 26.6 15.9 1.5	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	えび うすらたまご	しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン ほうれんそう	こめ あぶら かたくりこ はるさめ	むぎ さとう ごまあぶら	
9	水	むぎいりごはん		モロのからあげ いそべあえ なまあげとやさいのにつけ	661 27.7 20.7 2.0	ぎゅうにゅう もみのり	モロ なまあげ	しょうが キャベツ にんじん 干しいたけ	ほうれんそう もやし たまねぎ グリーンピース	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら	
10	木	むぎいりごはん (のりつくだに)		ぶたにくとやさいのみそいため ごもくスープ	606 22.0 18.7 2.5	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく のり	キャベツ にんじん ピーマン もやし	ねぎ しいたけ にら きくらげ	ごはん あぶら かたくりこ	むぎ さとう ごまあぶら	
11	金	くろパン (ソフトチーズ)		オムレツ わふうサラダ アルファベットマカロニスープ	677 24.1 25.9 3.1	ぎゅうにゅう ベーコン	たまご	キャベツ にんじん パセリ	もやし たまねぎ	パン マカロニ あぶら	くろざとう じゃがいも	
14	月	むぎいりごはん		あげぎょうざ もやしのちゅうかあえ マーボードーフ	659 24.2 22.4 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ みそ	きゅうり もやし しょうが たまねぎ	にんじん にんにく たけのこ しいたけ	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ	さとう ごま かたくりこ	
15	火	むぎいりごはん		さばのみそに からしあえ にくじゃが	666 26.0 19.8 1.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	さば	もやし こまつな たまねぎ	にんじん はくさい インゲン	こめ ごま さとう	むぎ じゃがいも あぶら	
16	水	★1ねんせいきゅう しょくかいし★ むぎいりごはん		チキンカレー フレンチサラダ おいおいゼリー	640 21.2 14.9 1.8	とり肉 ぎゅうにゅう		たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ	にんじん トマト しょうが ブロッコリー	こめ じゃがいも さとう	むぎ コーン あぶら	
17	木	スパゲティ ミートソース		いろどりサラダ アセロラゼリー	679 29.6 19.1 1.5	ぶたにく ぎゅうにゅう	チーズ	ニンニク セロリ たまねぎ きゅうり	しょうが にんじん トマト	スパゲティ こむぎこ コーン	あぶら さとう	
18	金	むぎいりごはん		ハンバーグ*チャップ*ライス あおじそクリームサラダ じゃがいものみそしる	647 24.3 19.2 2.3	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく みそ	キャベツ ブロッコリー	にんじん たまねぎ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	
21	月	むぎいりごはん		セルフにしょくどん きゃべつとさつまあげのみそしる	671 27.8 22.7 2.1	たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう みそ	しょうが キャベツ たまねぎ	グリーンピース にんじん	こめ あぶら	むぎ さとう	
22	火	むぎいりごはん		ぶたにくのしょうがいため おひたし きりぼしだいこんのにつけ	635 25.3 19.7 1.6	ぎゅうにゅう みりん あぶらあげ	ぶたにく さつまあげ	しょうが キャベツ にんじん	こまつな もやし だいこん	こめ ごま	むぎ さとう	
23	水	シュガー トースト		ミートボールとやさいのカレーに シャキシャキサラダ	676 22.7 24.4 2.4	ぶたにく ぎゅうにゅう		だいこん にんじん グリーンピース	きゅうり たまねぎ	パン ごま じゃがいも	さとう	
24	木	むぎいりごはん		ちくわのにしょくあげ だいこんおろし とさに	661 26.2 20.1 2.3	ぎゅうにゅう のり とりにく	ちくわ たまご	だいこん にんじん	たけのこ インゲン	こめ こむぎこ さとう	むぎ あぶら	
25	金	【宮っ子ランチ】 むぎいりごはん (ふりかけ)		ぶたにくとみややさいいため かんぴょうのごますあえ はるやさいのみそしる シブプリいちごソース	643 27.6 15.7 2.4	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく	アスパラ たまねぎ かんぴょう キャベツ	トマト にんにく にんじん にら	こめ コーン すりごま	むぎ さとう じゃがいも	
28	月	むぎいりごはん		セルフかきあげどん ごまあえ わかたけじる	648 20.8 21.0 2.3	いか わかめ とうふ	ぎゅうにゅう えび	こまつな にんじん さやえんどう	キャベツ たけのこ	こめ あぶら さとう	むぎ すりごま	
30	水	あさやき コッペパン (いちごジャム)		とりにくとやさいのケチャップあ え ポテトスープ	688 29.6 21.1 2.5	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	いちごジャム にんじん パセリ	ピーマン たまねぎ	パン あぶら じゃがいも	かたくりこ さとう コーン	
小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準					I類 - 650	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンC	塩分	
						26.8g	18.1g	350mg	3.0mg	20mg	2.0g	



【お知らせ】

4月25日(金)は、宮っ子ランチ 春メニューを実施します!!「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。みなさんが給食で食べる春メニューは、「自然のめぐみキラキラ献立」です。宇都宮市は「農業王国宇都宮」といわれるほど、農作物が豊富に作られています。春メニューでも、宇都宮市で収穫された農作物が、ふんだんに使われています。どうぞお楽しみに!!