



# 4月分 給食献立予定表

宇都宮市立石井小学校

| 日付     | こ ん だ て め い                                                                              | ぎゅう<br>にゅう | 学校行事              | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | お も な ざ い り よ う                                 |                                                          |                                                         |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|        |                                                                                          |            |                   |                                           | ち や に く に な る                                   | からだのちようしを<br>ととのえる                                       | ちからやねつのもとになる                                            |
| 8 (月)  | むぎりごはん (かんこくのり)<br>ぶたにくとやさいのみそいため<br>たまごとわかめのスープ ももゼリー                                   |            | 始業式               | 622<br>22.8<br>17.9<br>1.8                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ わかめ<br>たまご のり                 | しょうが ニンニク<br>キャベツ ねぎ<br>にんじん ピーマン<br>たまねぎ もも             | こめ むぎ<br>サラダあぶら さとう<br>でんぶん ごまあぶら                       |
| 9 (火)  | むぎりごはん えびあげぎょうざ (2こ)<br>ゆでやさい おろしドレッシング<br>マーボーはるさめ                                      |            | B 日課              | 635<br>18.8<br>21.5<br>1.1                | ぎゅうにゅう えび<br>ぶたにく                               | キャベツ にんじん コーン<br>もやし たけのこ ねぎ<br>チンゲンサイ しいたけ<br>しょうが ニンニク | こめ むぎ<br>サラダあぶら こむぎこ<br>ドレッシング ごまあぶら<br>しろいりごま はるさめ     |
| 10 (水) | むぎいりごはん<br>さばのかんこくふうてりやき おひたし<br>とうにゅういりまろやかみそしる                                         |            | 入学式<br>1 年なし      | 595<br>27.3<br>17.2<br>2.3                | ぎゅうにゅう さば<br>あぶらあげ みそ<br>とうにゅう かつおぶし            | にんにく こまつな<br>キャベツ もやし<br>にんじん だいこん<br>ごぼう ねぎ             | こめ むぎ<br>さとう ごまあぶら<br>しろいりごま こんにゃく                      |
| 11 (木) | むぎいりごはん<br>えびとやさいのオイスターソースいため<br>あつやきやまご だいずもやしのキムチあえ                                    |            |                   | 592<br>23.4<br>18.1<br>1.8                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>えび たまご                           | しょうが キャベツ<br>たまねぎ チンゲンサイ<br>しいたけ にんじん<br>だいずもやし きゅうり     | こめ むぎ<br>サラダあぶら でんぶん<br>ごまあぶら さとう                       |
| 12 (金) | セルフハムカツサンド<br>(パン・ハムカツ・キャベツ)<br>ポテトスープ アセロラゼリー                                           |            | B 日課              | 646<br>23.6<br>19.4<br>2.8                | ぎゅうにゅう ポークハム<br>ベーコン                            | キャベツ にんじん<br>たまねぎ パセリ<br>コーン                             | パン サラダあぶら<br>じゃがいも こむぎこ<br>パンこ さとう                      |
| 15 (月) | ★うつのみやさんとトマトをつかったこんだて①<br>むぎりごはん しろみさかなのさいきょうやき<br>もやしとはくさいのからしあえ<br>トマトにくじゃが            |            |                   | 608<br>27.4<br>15.2<br>1.5                | ぎゅうにゅう さわら<br>さいきょうみそ<br>ぶたにく                   | もやし はくさい<br>にんじん こまつな<br>トマト たまねぎ<br>むきえだまめ ニンニク         | こめ むぎ<br>しろいりごま じゃがいも<br>さとう オリーブゆ                      |
| 16 (火) | むぎいりごはん チキンカレー<br>ナタデココ入りフルーツヨーグルト                                                       |            | 1 年<br>給食開始       | 689<br>20.9<br>16.9<br>1.7                | ぎゅうにゅう とりにく<br>こなチーズ ヨーグルト                      | たまねぎ にんじん<br>グリンピース ニンニク<br>みかん パイン<br>もも                | こめ むぎ<br>サラダあぶら じゃがいも<br>さとう カレールウ                      |
| 17 (水) | スパゲティーミートソース<br>ゆでやさい (イタリアンドレッシング)<br>セノビーゼリー (ヨーグルトふうみ)                                |            |                   | 688<br>30<br>18.7<br>1.4                  | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>ぶたにく こなチーズ<br>わかめ<br>にゅうさんいんりょう | ニンニク しょうが<br>セロリ トマト コーン<br>たまねぎ にんじん<br>もやし キャベツ        | スパゲティ オリーブゆ<br>こむぎこ ざらめ<br>ドレッシングサラダあぶら<br>さとう          |
| 18 (木) | むぎいりごはん やきギョーザ (2こ)<br>かふうサラダ てづくりマーボーとうふ                                                |            |                   | 607<br>21<br>17.6<br>2.1                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ あかみそ<br>はちようみそ               | キャベツ ほうれんそう<br>もやし にら にんじん<br>ニンニク ねぎ しょうが<br>たけのこ たまねぎ  | こめ むぎ<br>こむぎこ はるさめ<br>しろいりごま ごまあぶら<br>さとう サラダあぶら        |
| 19 (金) | ココアあげパン ポークポトフ<br>ゆでやさい (バンバンジードレッシング)                                                   |            | 授業参観<br>B 日課      | 637<br>22.8<br>22.4<br>2.1                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ウインナー                            | にんじん たまねぎ<br>キャベツ ブロッコリー<br>セロリ アスパラガス                   | パン サラダあぶら<br>グラニューとう ココア<br>じゃがいも さとう<br>ドレッシング         |
| 22 (月) | むぎいりごはん セルフにしょくどん<br>だいこんとあぶらあげのみそしる<br>いちごプリン                                           |            | 家庭確認<br>B 日課      | 709<br>27.7<br>25.2<br>1.9                | ぎゅうにゅう たまご<br>とりにく あぶらあげ<br>かつおぶし みそ<br>れんにゅう   | しょうが グリンピース<br>だいこん こまつな<br>いちご                          | こめ むぎ<br>サラダあぶら さとう<br>でんぶん                             |
| 23 (火) | むぎいりごはん ハンバーグ<br>ゆでやさい (あおじそドレッシング)<br>じゃがいもとたまねぎのみそしる                                   |            |                   | 617<br>23.9<br>16.2<br>2.3                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく わかめ<br>かつおぶし みそ             | キャベツ にんじん<br>こまつな たまねぎ<br>もやし                            | こめ むぎ<br>さとう じゃがいも<br>ドレッシング                            |
| 24 (水) | むぎいりごはん あじつけのり<br>モロのわふうマリネ しおこぶいりあさづけ<br>なまあげとやさいのにつけ                                   |            |                   | 639<br>28<br>19.6<br>1.9                  | ぎゅうにゅう モロ<br>こんぶ なまあげ<br>のり                     | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり にんじん<br>しいたけ グリンピース<br>たけのこ しょうが       | こめ むぎ<br>でんぶん サラダあぶら<br>さとう                             |
| 25 (木) | ★うつのみやさんとトマトをつかったこんだて②<br>むぎいりごはん トマトハヤシライス<br>ゆでやさい (イタリアンドレッシング)<br>ミニフィッシュ (あじつきこざかな) |            |                   | 644<br>25<br>18.7<br>2.1                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>カタクチイワシ                          | ニンニク たまねぎ<br>にんじん しめじ<br>トマト パセリ もやし<br>コーン ほうれんそう       | こめ むぎ<br>サラダあぶら こむぎこ<br>ドレッシング バター                      |
| 26 (金) | こめこパン<br>とりにくとじゃがいものケチャップあえ<br>ゆでやさい (おろしドレッシング) ヨーグルト                                   |            |                   | 605<br>28<br>21<br>1.7                    | ぎゅうにゅう とりにく<br>ヨーグルト                            | しょうが にんじん<br>レモン パセリ<br>たまねぎ ほうれんそう<br>キャベツ だいこん         | こめこパン でんぶん<br>じゃがいも サラダあぶら<br>さとう はるさめ<br>ドレッシング        |
| 30 (火) | せきはん ごましお<br>とりにくのごまみそやき おひたし<br>ごもくきんぴら こめこのいちごクレープ                                     |            | 創立記<br>念お祝<br>い献立 | 754<br>27.2<br>27.5<br>2.4                | ぎゅうにゅう ささげ<br>とりにく あかみそ<br>かつおぶし さつまあげ<br>とうにゅう | キャベツ もやし<br>にんじん ごぼう<br>だいこん いちご                         | こめ くらいりごま<br>さとう すりごま<br>しろいりごま こんにゃく<br>サラダあぶら ざらめ こめこ |

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)

## 【 4 月の給食目標 】

楽しい給食にしよう

30日(火) 創立記念 お祝い献立 (赤飯)

赤飯は、もち米に小豆またはささげを1~2割混ぜて蒸しあげたご飯です。現在はお祭りや誕生祝いなど、おめでたい時に赤飯を炊いて食べる習慣があります。4月30日が石井小の創立記念日です(55周年)。



# 4月分給食献立予定表

宇都宮市立石井小学校

| 日付 | こ　　ん　　だ　　て　　め　　い | ぎゅう<br>にゅう | 学校行事 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | お　　も　　な　　ざ　　い　　り　　よ　　う |                    |              |
|----|------------------|------------|------|-------------------------------------------|------------------------|--------------------|--------------|
|    |                  |            |      |                                           | ち　や　に　く　に　な　る          | からだのちょうしを<br>ととのえる | ちからやねつのもとになる |



