

4月 給食献立予定表

きゅうしょく こんだて よていひょう

宇都宮市立城東小学校



給食回数 15回 (米飯 10回 赤飯1回) (めん1回) (パン3回)

きょうしつ 行事予定	日・曜日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			I 総計 - (kcal)
			ちくちく 血やにくになる	からだ 体のちょうしをとる	ちからやねつのもとになる	
始業式	8 (金)	牛乳 ツナ ミートボール	ツナ ミートボール	たまねぎ にんじん キャベツ バセリ ブロッコリー	パン じゃがいも サラダ油 マーガリン マヨネーズ ゼリー	730 28.8 28.7
カミカミ 献立	11 (月)	牛乳 セルフかきあげどん きりぼしだいこんのサラダ わかたけ	牛乳 いかに かまぼこ 花かつお	えび とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しゅんぎく ごぼう 切干だいこん もやし ほうれんそう たけのこ	638 20.9 21.4
入学式	12 (火)	牛乳 むぎいりごはん 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	牛乳 のり	いわし ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう 干しシイタケ しょうが いんげん もやし	640 26.6 17.5
	13 (水)	牛乳 むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ よしのじる さくらゼリー	牛乳 とりにく 花かつお	ぶたにく あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん ゆかり だいこん こまつな きゅうり	659 25.9 21.3
	14 (木)	牛乳 むぎいりごはん やさいふりかけ モロからあげ だいこんおろし なまあげとやさいのにつけ	牛乳 なまあげ	モロ	しょうが だいこん レモン 干しシイタケ いんげん たけのこ にんじん たまねぎ	631 27.3 18.8
1年生 給食開始	15 (金)	牛乳 セルフハムカツサンド ポテトスープ おいわいイチゴゼリー	牛乳 ベーコン	ハム とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草 コーン缶 バセリ	664 24 23.5
	18 (月)	牛乳 むぎいりごはん チキンカレー フルーツパバロア	牛乳 脱脂粉乳 フルーチェ	とりにく 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく みかん缶 もも缶 バイン缶	740 24.7 21
お祝い献立	19 (火)	牛乳 せきはん とりのからあげ おひたし すましじる	牛乳 とりにく なると わかめ	ささげ とうふ 花かつお	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ	735 29.9 26.5
	20 (水)	牛乳 スパゲッティミートソース ゆでやさい (イタリアドレッシング) セノビーゼリー	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにく 粉チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト缶 キャベツ コーン缶 レモン	694 29.8 21.9
	21 (木)	牛乳 むぎいりごはん ちくわのにしょくあげ とさに オレンジ さけふりかけ	牛乳 青のり うずら卵	ちくわ とりにく 花かつお	たけのこ にんじん いんげん たけのこ オレンジ	666 26.9 21.2
	22 (金)	牛乳 あげパン ポークポトフ ゆでやさい (ババジードレッシング) ミニ青リンゴゼリー	牛乳 ぶたにく	ココア ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー いんげん こまつな コーン缶 しょうが	690 24.7 24.1
	25 (月)	牛乳 わかめごはん とうふのみそしる ハンバーグ(ケチャップソース) ゆでやさい (あおじそドレッシング)	牛乳 とりにく みそ とうふ	ぶたにく わかめ 花かつお	たまねぎ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	645 25.4 17
	26 (火)	牛乳 セルフにしよくどん こんさいのすましじる いちごプリン	牛乳 とりにく	たまご なまあげ	えだまめ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	662 28.7 18.1
	27 (水)	牛乳 ハヤシライス ゆでやさい (たまねぎドレッシング) ミニフィッシュ	牛乳 脱脂粉乳 ミニフィッシュ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ ほうれん草 キャベツ もやし	655 23.5 20
	28 (水)	牛乳 セルフごもくごはん さわらのさいきょうやき ごますあえ いちごヨーグルト	牛乳 とりにく さいきょうみそ ヨーグルト	あぶらあげ さわら	たけのこ 干しシイタケ にんじん かんぴょう ごぼう 枝豆 キャベツ しょうが ほうれん草	716 31.7 22.7

☆エネルギー・たんぱく質量は中学年(3・4年)のものです。

☆中学年児童1人1回あたりの学校給食摂取基準：エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18.1g

☆城東小 中学年児童1人1回あたりの平均給食摂取基準：エネルギー677kcal タンパク質26.5g 脂質21.5g

