



がつ ぶん きゅう しょく こんだて よ てい ひょう
4月分 給食献立予定表



給食回数 16回 (米飯13回・パン2回・スパゲティ1回)

宇都宮市立城東小学校

| 行事予定 | 日・曜日 | こんだてめい | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | おもなざいりょう | | |
|-----------------|--------|--------|--|---|---------------------------------------|---|--|
| | | | | | ち 血やにくになる | からだちよし 体の調子をとのえる | ちからねつ 力や熱のもとになる |
| 始業式 | 8 (火) | 牛乳 | むぎいりごはん ハヤシライス ゆでやさい ミニフィッシュ | 681 24.6 20.4 2.2 | 牛乳 ぶた肉 マーガリン ミニフィッシュ | たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ ほうれん草 トマトピューレ | こめ むぎ 薄力粉 サラダ油 |
| | 9 (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 | 601 29.6 16.2 1.6 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 生揚 かつおだし | キャベツ にんじん ゆかり だいこん こまつな | こめ むぎ でん粉 さといも |
| 入学式 | 10 (木) | 牛乳 | むぎいりごはん さばのこうしんやき さっぱりあえ ぶたにくとやさいのうまに | 681 31.2 19.6 1.9 | 牛乳 さば のり ぶた肉 | にんにく こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう 卵 しょうが | こめ むぎ ごま油 さとう サラダ油 じゃがいも |
| 城東日課 | 11 (金) | 牛乳 | スパゲティー ミートソース ゆでやさい フルーツあんりんぷりん | 696 27.5 21 2.3 | 牛乳 ぶた肉 バター 粉チーズ わかめ | にんじん たまねぎ ニンニク トマト水煮 コーン キャベツ トマトピューレ | スパゲティー 薄力粉 サラダ油 |
| 1年生 給食開始 | 14 (月) | 牛乳 | むぎいりごはん チキンカレー フルーツパバロア | 708 21.1 17.3 1.9 | 牛乳 脱脂粉乳 とり肉 粉チーズ | たまねぎ にんじん ニンニク みかん 黄桃 りんご | こめ むぎ サラダ油 じゃがいも |
| | 15 (火) | 牛乳 | むぎいりごはん ハンバーグ(ケチャップソース) ゆでやさい みそしる | 617 22.6 15.1 2.5 | 牛乳 ハンバーグ わかめ みそ かつおだし | キャベツ にんじん こまつな たまねぎ | こめ むぎ さとう じゃがいも |
| | 16 (水) | 牛乳 | せきはん ごましお とりにくのみそづけやき おひたし こもくきんびら | 628 24.2 19.5 2 | 牛乳 とり肉 みそ さつま揚げ | こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん | 赤飯 ごま塩 さとう サラダ油 こんにゃく |
| | 17 (木) | 牛乳 | むぎいりごはん セルフにしょくどん こんさいのすましじる おいわいいちごゼリー | 649 28.6 16.9 2.1 | 牛乳 とり肉 たまご かつおだし | むぎ枝豆 にんじん ごぼう だいこん こまつな | こめ むぎ さとう サラダ油 でん粉 こんにゃく いちごゼリー |
| 授業参観 城東日課 | 18 (金) | 牛乳 | シュガートースト ゆでやさい ミートボールとやさいのカレーに | 650 23.2 22.1 2.4 | 牛乳 ミートボール | にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース ブロッコリー | 食パン マーガリン さとう じゃがいも サラダ油 グラニュー糖 |
| 城東日課 | 21 (月) | 牛乳 | むぎいりごはん 切りかきあげどん てんどんのたれ ごまあえ わかたけじる | 611 18.8 17.1 2.4 | 牛乳 わかめ 豆腐 かつおだし | こまつな キャベツ にんじん たけのこ きぬさや | こめ むぎ さとう サラダ油 すりごま |
| 宮っ子ランチ (トマト) | 22 (火) | 牛乳 | コーンピラフ とりにくのトマトソース ゆでやさい やさいスープ | 680 21.8 28.4 2.7 | 牛乳 ウィンナー とり肉 ベーコン | コーン むぎ枝豆 パセリ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ トマトピューレ | こめ むぎ さとう マーガリン |
| 城東日課 | 23 (水) | 牛乳 | むぎいりごはん ぶたにくとやさいのみそいため たまごとわかめのスープ ソーダフロートふうゼリー | 629 24.6 16.9 2.2 | 牛乳 ぶた肉 わかめ たまご | キャベツ ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン たまねぎ | こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう ゼリー |
| 城東日課 | 24 (木) | 牛乳 | むぎいりごはん いわしのおかかに こまつなのびたし みそけんちんじる | 628 25.8 18.8 2.0 | 牛乳 いわし 油揚 豆腐 みそ かつおだし | こまつな だいこん ごぼう にんじん ねぎ | こめ むぎ サラダ油 こんにゃく さといも |
| 城東日課 | 25 (金) | 牛乳 | あげパン ポークポトフ ゆでやさい | 657 24.5 23.2 2.5 | 牛乳 ぶた肉 ベーコン | にんじん たまねぎ キャベツ セロリー コーン こまつな さやいんげん | パン サラダ油 さとう じゃがいも グラニュー糖 |
| かみかみ献立 | 28 (月) | 牛乳 | むぎいりごはん ちくわのにしょくあげ だいこんおろし(しょうゆ) ちくぜんに | 634 27.1 15.2 2.5 | 牛乳 ちくわ 青粉 たまご とり肉 うすら卵 かつおだし | だいこん たけのこ にんじん さやいんげん | こめ むぎ さとう 小麦粉 サラダ油 こんにゃく |
| | 30 (水) | 牛乳 | むぎいりごはん きょうざ ナムル マーボー豆腐 | 639 23.8 19 1.9 | 牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ | キャベツ ほうれん草 にんじん ニンニク たけのこ たまねぎ 干椎茸 いら | こめ むぎ でん粉 ごま油 ごま サラダ油 中ざら |

☆材料その他の理由のため献立を変更する場合があります。

☆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 たんぱく質26g 脂質18.1g 塩分2.0g

☆今月の城東小の摂取平均：エネルギー649kcal たんぱく質24.9g 脂質19.1g 塩分2.1g

