



# 4がつ こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数16回 米飯回数12回 米粉パン0回 県産小麦パン0回

| ひつけ<br>日付 | ラン<br>チルー<br>ム | こ ん だ て め い                                  | カロリー<br>(kcal) | お も な ざ い り ょ う |                                            |                                        |
|-----------|----------------|----------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|
|           |                |                                              |                | ち けつ<br>血や肉になる  | からだのしょうし<br>体の調子をととのえる                     | ねつ ちから<br>熱や力になる                       |
| 8 (水)     |                | 赤飯 牛乳 鶏肉の漬込み焼き おひたし<br>すまし汁                  | 681<br>26      | 牛乳 とうふ 鶏肉       | キャベツ ほうれん草                                 | もち米 砂糖                                 |
| 9 (木)     |                | パン いちごジャム 牛乳 ハンバーグ<br>ゆで野菜 野菜スープ             | 590<br>25.4    | 牛乳 ハム           | キャベツ もやし こまつな<br>にんじん たまねぎ ほうれん草<br>アスパラガス | パン 砂糖<br>ジャム                           |
| 10 (金)    |                | キムタクご飯 牛乳 チャプチェ<br>青梗菜と豆腐のかき玉スープ コーヒーゼ<br>リー | 616<br>20.4    | 牛乳 とうふ ヨーグルト    | にら たまねぎ にんじん<br>しいたけ 青梗菜 わかめ               | こめ 砂糖<br>小麦 春雨<br>純ごま油 サラダ油            |
| 13 (月)    |                | 麦入りご飯 牛乳 さわらの照焼き<br>春雨サラダ ひじきの煮物             | 647<br>25.9    | 牛乳 ひじき          | さくら さつま揚げ                                  | にんじん もやし だいこん<br>キャベツ グリーンピース          |
| 14 (火)    |                | 麦入りご飯 牛乳 ハヤシライス<br>ゆで野菜 桜ゼリー                 | 689<br>20.3    | 牛乳 ぶた肉          | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>グリーンピース アスパラガス        | キャベツ マーガリン<br>砂糖 小麦粉                   |
| 15 (水)    |                | 麦入りご飯 牛乳 たらのごま味噌焼き<br>大豆もやしのキムチあえ 筑前煮        | 623<br>30.5    | 牛乳 みそ うずら卵      | バサ 鶏肉                                      | もやし にら にんじん<br>ごぼう しいたけ たけのこ<br>さやいんげん |
| 16 (木)    |                | わかめご飯 牛乳 ぶた肉のみそ焼き<br>パンサンスウ 若竹汁              | 620<br>25.1    | 牛乳 みそ           | ぶた肉 鰹節                                     | キャベツ にんじん もやし<br>たけのこ こまつな わかめ         |
| 17 (金)    |                | シュガートースト 牛乳 春キャベツのシ<br>チュー ゆで野菜 オレンジ         | 658<br>25.4    | 牛乳 鶏肉           | たまねぎ にんじん キャベツ<br>こまつな アスパラガス オレンジ<br>もやし  | パン 砂糖<br>マーガリン じゃがいも<br>小麦粉            |
| 20 (月)    |                | 麦入りご飯 牛乳 エビシューマイ<br>おひたし すいとん                | 665<br>25.6    | 牛乳 かつお節         | こまつな だいこん にんじん<br>キャベツ                     | こめ 小麦粉<br>砂糖 小麦粉                       |
| 21 (火)    |                | きなこトースト 牛乳 ジャーマンポテト<br>洋風卵スープ                | 594<br>24.8    | 牛乳 ハム たまご卵      | きな粉 鶏肉                                     | たまねぎ コーン<br>アスパラガス セロリ                 |
| 22 (水)    |                | 麦入りご飯 牛乳 さばのカレー焼き<br>ふりかけ ナムル なめこのみそ汁        | 649<br>32.1    | 牛乳 とうふ かつお節     | さば みそ                                      | こまつな もやし キャベツ<br>にんじん なめこ ねぎ           |
| 23 (木)    |                | 麦入りご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き<br>切干大根と小松菜のごま和え 白菜スープ      | 626<br>30.3    | 牛乳 みそ           | 鶏肉 ぶた肉                                     | だいこん こまつな しいたけ<br>たけのこ はくさい にんじん       |
| 24 (金)    |                | 麦入りご飯 牛乳 焼き魚 磯辺和え<br>けんちょう                   | 633<br>30.8    | 牛乳 のり あぐら揚げ     | しやけ 鶏肉                                     | ほうれん草 にんじん もやし<br>キャベツ だいこん グリーンピース    |
| 27 (月)    |                | ココア揚げパン 牛乳 チキンピーンズ<br>アーモンドあえ ヨーグルト          | 690<br>28.1    | 牛乳 鶏肉           | ココア 大豆                                     | たまねぎ にんじん グリーンピース<br>ほうれん草 キャベツ もやし    |
| 28 (火)    |                | ミートソーススパゲッティ 牛乳<br>こんにやくサラダ キウイ              | 619<br>26.5    | 牛乳 チーズ          | ぶた肉                                        | にんじん たまねぎ キャベツ<br>コーン アスパラガス キウイ       |
| 30 (木)    |                | 麻婆豆腐丼 牛乳 中華風わかめスープ<br>アセロラゼリー                | 620<br>19.7    | 牛乳 とうふ          | ぶた肉 みそ                                     | たけのこ しいたけ たまねぎ<br>ねぎ わかめ               |

献立は都合により変更になる場合があります。

は、豊郷地区で生産された食材です。

