



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13回 米粉回数1回 県産小麦回数1回

日付	こ ん だ て め い	加リ-(kcal) ﾀｯﾊﾟｸ(ɡ) 脂質(ɡ)	お も な ざ い り よ う						配 膳 ﾊﾟﾀｰﾝ
			力や熱のもとになる		血やにくになる		体の調子をととのえる		
	お祝い給食								
8 (木)	赤飯 牛乳 鶏肉の味噌漬焼き おひたし 五目きんぴら お祝いクレープ	760 27.1 25.8	もち米 さとう サラダ油 クレープ	こめ ごま塩	ささげ とり肉 さつま揚げ	牛乳 みそ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく	こまつな もやし にんじん こんにゃく	A
9 (金)	麦入りご飯 牛乳 さばの香辛焼き 切干大根とほうれん草のぼん酢あえ 牛肉とごぼうの煮物	698 32.6 22.8 22.7	こめ さとう ごま サラダ油	むぎ 純ごま油	牛乳 牛肉	さば	にんにく ほうれんそう ごぼう さやいんげん こんにゃく	だいこん にんじん しょうが こんにゃく	A
12 (月)	セルフ五目ご飯 牛乳 焼き魚 ごま酢あえ	609 28.2 15.6	こめ サラダ油 ごま	むぎ さとう	牛乳 とり肉	あぶらあげ 赤魚	だけのこ にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ	しいたけ かんぴょう こんにゃく	A
13 (火)	揚げパン 牛乳 ポークポトフ ゆで野菜	599 23 23.9	パン さとう じゃがいも	サラダ油 グラニュー糖	ココア ぶた肉	牛乳 ベーコン	にんじん キャベツ いんげん	たまねぎ セロリー アスパラ	C
14 (水)	スパゲティー ミートソース 牛乳 ゆで野菜 ミニフィッシュ	685 29.8 20.3	スパゲッティ 小麦粉 マーガリン	サラダ油 ゼリー	牛肉 チーズ わかめ	ぶた肉 牛乳 ミニフィッシュ	にんじん にんにく しょうが トマト缶 コーン グリーンピース キャベツ にんじん	たまねぎ しょうが	E
15 (木)	麦入りご飯 牛乳 味噌汁 大豆とじゃこの甘辛炒め 県産ヨーグルト	708 25.4 20.2	こめ でん粉 じゃがいも	むぎ サラダ油 さとう	牛乳 凍豆腐 ちりめんじゃこ かつお節	とり肉 大豆 みそ ヨーグルト	しょうが だけのこ さやえんどう こんにゃく	にんじん ごぼう キャベツ	B
16 (金)	1年生給食開始 麦入りご飯 牛乳 チキンカレー ゆで野菜 セノビーゼリー	652 21.6 18.8	こめ サラダ油 ゼリー	むぎ じゃがいも	牛乳 ミニフィッシュ	とり肉	たまねぎ グリーンピース にんにく ほうれんそう	にんじん しょうが キャベツ	E
19 (月)	麦入りご飯 牛乳 白身魚フライ おひたし 吉野汁	633 29.3 16.4	こめ パン粉 さといも ごま	むぎ サラダ油 でん粉	牛乳 卵 あぶらあげ	メルルーサ とり肉 かつお節	キャベツ だいこん ほうれんそう	にんじん こまつな	A
20 (火)	ピザトースト 野菜スープ 牛乳 いよかんゼリー	591 24.4 20.8	パン	ゼリー	ベーコン 牛乳	チーズ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな	ピーマン にんじん もやし	D
21 (水)	二色丼 牛乳 根野菜すまし汁 豆乳プリン	711 28.5 23.2	こめ サラダ油 プリン	むぎ さとう でん粉	牛乳 とり肉	卵 かつお節	グリーンピース にんじん ごぼう こんにゃく	しょうが だいこん こまつな	E
22 (木)	麦入りご飯 牛乳 塩こんぶ和え モロの和風マリネ 生揚げと野菜の煮つけ	646 27.8 18.6	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油	牛乳 こんぶ	モロ なまあげ	たまねぎ きゅうり しいたけ だけのこ	キャベツ にんじん グリーンピース しょうが	A
23 (金)	麦入りご飯 牛乳 シュウマイ 華風サラダ マーボー豆腐	676 27.4 20	こめ はるさめ 純ごま油 ざらめ	むぎ ごま サラダ油 でん粉	牛乳 とうふ みそ	シュウマイ ぶた肉	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ	もやし にんにく だけのこ しいたけ	A
26 (月)	麦入りご飯 牛乳 ちくわの二色あげ 大根おろし 土佐煮	660 26.4 20.2	こめ 小麦粉	むぎ サラダ油 さとう	牛乳 卵 かつお節 うすらの卵	ちくわ とり肉 青のり	だけのこ さやいんげん こんにゃく	だいこん にんじん	A
27 (火)	米粉パン いちごジャム 牛乳 粉ふさいも さけのホイル焼き 粉ふさいも イタリアン スープ	583 30.1 20.9	パン じゃがいも	マーガリン パン粉	牛乳 とり肉 卵	さけ チーズ	ほうれんそう マッシュルーム にんじん	たまねぎ パセリ コーン	C
28 (水)	麦入りご飯 牛乳 ハヤシライス ゆで野菜 オレンジ	668 21.3 13	こめ サラダ油 小麦粉	むぎ マーガリン 純ごま油	ぶた肉 牛乳		たまねぎ マッシュルーム パセリ ほうれんそう キャベツ	にんじん トマトピューレ オレンジ	E
30 (金)	麦入りご飯 牛乳 トロあじしモン醤油煮 ごまあえ 味噌けんちん汁	629 27.6 16.8	こめ ごま サラダ油	むぎ さとう さといも	牛乳 とうふ かつお節	あじ みそ	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ だいこん こんにゃく	A

4月のきゅうしょくもくひょう

「みんなと協力して楽しい給食にしよう」

みんなで協力して給食の準備を行なえるように
しましょう。



小学校中学年一人当たりの学校給食食事摂取基準

エネルギー650Kcal たんぱく質21～32g 脂質14～21g 塩分2.0g

海道小月平均栄養素

エネルギー640kcal たんぱく質26.0g 脂質19.4g 塩分2.1g

・献立は都合により変更することがあります。
今月の豊郷野菜は、こめ・大根・アスパラです。

