



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**

令和5年度

宇都宮市立上戸祭小学校

	こんだてめい		おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g) えんぶん (g)
			ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる	
10 (月)	ごはん				こめ	654 21.3 16.2 1.9
	ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん		じゃがいも ルウ	
		チーズ	にんにく えだまめ		あぶら	
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ にんじん とうもろこし		ドレッシング	
	さくらゼリー		さくらんぼ レモン		さとう	
11 (火)	ごはん				こめ	638 23.4 20.4 1.7
	とりにくのみそづけやき	とりにく みそ	しょうが		さとう	
	いそべあえ	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん			
	ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう だいこん		さとう	
			にんじん しいたけ		あぶら	
12 (水)	ごはん				こめ	621 22.4 18.0 1.7
	ぎょうざ	ぶたにく	たまねぎ しょうが		こむぎこ でんぷん	
	ナムル		こまつな にんじん もやし		ごまあぶら	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ		さとう でんぷん	
		みそ	しいたけ しょうが いら ねぎ		あぶら	
13 (木)	ごはん				こめ	645 23.9 23.4 2.1
	しろみざかなのねぎしおやき	ヒラス	ねぎ		ごまあぶら	
	ごまずあえ		かんぴょう とうもろこし		ごま	
			キャベツ にんじん		さとう	
	まるやかみそしる	あぶらあげ とうにゆう みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ			
14 (金)	スパゲティ				スパゲティ オリーブオイル	668 29.2 18.1 1.7
	ミートソース	ぶたにく	トマト にんじん たまねぎ		こむぎこ	
		チーズ	にんにく しょうが		あぶら	
	ゆでやさい		ブロッコリー にんじん とうもろこし		ドレッシング	
	あまなつゼリー		あまなつ		さとう	
17 (月)	セルフハンバーガー	パンズパン			パン	645 23.4 23.0 2.1
		ハンバーガー	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト	でんぷん さとう	
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり もやし		ドレッシング	
	ポテトスープ	ウインナー	にんじん とうもろこし		じゃがいも	
			たまねぎ こまつな			
	いちごプリン	ぎゅうにゆう	いちご		さとう れんにゆう	

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26.0g、脂質18.0g、塩分2.0g

4月平均

- ◆ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので、ご了承ください。
- ◆ 牛乳(栃木県産)は、毎日出るため献立表への記載を省略しております。
- ◆ 3月1日に、放射性物質検査(たまねぎ・北海道産)を実施しました。  
結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに基準値未満でした。

給食回数	6回
米飯給食	4回
米粉パン	0回
小麦パン	1回

645  
23.9  
19.9  
1.9

**4月18日(火)～5月9日(火)までの期間は、給食室設備工事のため、給食提供が停止となります。**

※3月17日付で配付いたしました「空調設備設置工事に伴う学校給食の停止について」のお知らせを再度ご確認ください、**ご家庭からのお弁当持参**にご協力をお願いいたします。