



★都合により給食内容が変更されることがあります。

※給食回数 16回(米飯回数12回 県産小麦パン3回)

4月の給食献立予定表

宇都宮市立国本中央小学校

ひつげ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんるい (赤色の分類)	からだちようしととのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 まいろぶんるい (黄色の分類)	
8 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	644 kcal
	牛乳	牛乳			29.5 g
	セルフ鶏そぼろ丼の具	とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう	さとう サラダ油	18.1 g
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ かつお	だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ	こんにゃく さといも	2.2 g
9 (水)	ツナトースト	ツナ		こむぎこ マーガリン	651 kcal
	牛乳	牛乳			27.0 g
	ミートボールと野菜のカレー煮	とりにく ぶたにく ベーコン	グリーンピース にんじん たまねぎ しょうが にんにく	サラダ油 じゃがいも	26.9 g
	ゆで野菜		ブロッコリー キャベツ にんじん	サラダ油 さとう	3.0 g
10 (木)	五目ちらしずし 入学・進級お祝い献	とりにく あらあげ たまご 入学式	たけのこ しいたけ にんじん ごぼう えだまめ	こめ むぎ しらすたき	651 kcal
	牛乳	牛乳			24.2 g
	鶏肉の香味焼き	とりにく	しょうが	サラダ油 さとう	22.8 g
	からしあえ		はくさい にんじん ほうれんそう もやし		3.2 g
	紅白すまし汁	かまぼこ とうふ かつお	にんじん ねぎ		
11 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	648 kcal
	牛乳	牛乳			27.3 g
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	しょうが たまねぎ	サラダ油	21.2 g
	おひたし		こまつな きゃべつ もやし		2.2 g
	ひじきと大豆のいり煮	ひじき だいず あらあげ さつまあげ	にんじん	こんにゃく	
14 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	661 kcal
	牛乳	牛乳			21.6 g
	春巻き	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし しいたけ	サラダ油 こむぎこ	21.9 g
	ナムル		にんじん もやし ほうれんそう	ごま油	2.0 g
	坦々春雨スープ	ぶたにく たまご	はくさい ねぎ しいたけ ねぎ えのき しめじ	はるさめ ごま油	
15 (火)	パン			こむぎこ	651 kcal
	牛乳	牛乳			27.5 g
	ハムカツ	ハム		サラダ油 こむぎこ ばんこ	23.5 g
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん コーン	サラダ油 さとう	3.2 g
	ポテトスープ	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな パセリ コーン	じゃがいも サラダ油	
16 (水)	麦入りご飯 1年生給食開始			こめ むぎ	676 kcal
	牛乳	牛乳			20.7 g
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく	サラダ油 じゃがいも こむぎこ	17.7 g
	ブロッコリーサラダ		にんじん ブロッコリー コーン	サラダ油 さとう	2.3 g
	とちおとめ苺のゼリー		いちご	ゼラチン さとう	
17 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	657 kcal
	牛乳	牛乳			23.4 g
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく		サラダ油	20.5 g
	ゆで野菜		キャベツ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ	サラダ油 さとう	3.2 g
	味噌汁	あらあげ みそ わかめ かつお	たまねぎ	じゃがいも	
18 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	665 kcal
	牛乳	牛乳			23.6 g
	さばの味噌煮	さば みそ		さとう	22.9 g
	ごまあえ		きゃべつ ほうれんそう にんじん もやし	ごま さとう	2.2 g
	大根とこんにゃくの炒め煮	ぶたにく	だいこん いんげん	サラダ油 さとう こんにゃく	

ひづけ 日付		お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal)	
		こ ん だ て 南 立 ち に く し ょ く ひ ん 血 や 肉 に な る 食 品 あ か い ろ ぶ ん じ ゅ う (赤色の分類)	か ら だ ち ょ う し と と の し ょ く ひ ん 体 の 調 子 を 整 え る 食 品 み どり い ろ ぶ ん じ ゅ う (緑色の分類)	ね つ ち か ら し ょ く ひ ん 熱 や 力 に な る 食 品 ま い ろ ぶ ん じ ゅ う (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分相当 (g)	
21	(月)	わかめご飯	わかめ		こめ むぎ	652 kcal
		牛乳	牛乳			26.0 g
		ちくわの二色揚げ	ちくわ のり		サラダ油 こむぎこ	18.0 g
		大根おろし(しょうゆ)		だいこん		3.0 g
		土佐煮	とりにく こうやどう かつお	にんじん たけのこ たまねぎ いんげん	サラダ油 こんにゃく さとう	
22	(火)	麦入りご飯			こめ むぎ	651 kcal
		牛乳	牛乳			24.8 g
		いわしの梅煮	いわし	うめ		15.5 g
		おひたし		ほうれんそう キャベツ もやし		2.1 g
		豚肉とじゃがいもの煮つけ	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	サラダ油 じゃがいも しらたき さとう	
23	(水)	パン	トマト給食		こむぎこ	645 kcal
		牛乳	牛乳			30.8 g
		マカロニグラタン	とりにく チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム	サラダ油 こむぎこ マーガリン	24.4 g
		トマトスープ	ぶたにく ベーコン たまご	トマト にんじん きゃべつ	サラダ油	3.0 g
24	(木)	麦入りご飯			こめ むぎ	650 kcal
		牛乳	牛乳			26.9 g
		麻婆豆腐	ぶたにく とうふ だいず みそ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく にら	サラダ油 さとう かたくりこ ごま油	18.3 g
		わんたんスープ	ぶたにく たまご	にんじん キャベツ もやし ねぎ	こむぎこ ごま油	2.3 g
25	(金)	麦入りご飯			こめ むぎ	663 kcal
		牛乳	牛乳			23.4 g
		ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんじん トマト パセリ	サラダ油 マーガリン こむぎこ	22.3 g
		サラダ	カリフラワー にんじん フロッコリー		サラダ油 さとう	2.1 g
28	(月)	麦入りご飯			こめ むぎ	639 kcal
		牛乳	牛乳			26.1 g
		スタミナ焼き	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん にら	サラダ油 さとう	20.4 g
		けんちん汁	とりにく とうふ かつお あらあげ	こまつな だいこん にんじん ねぎ ごぼう	ごま油 こんにゃく じゃがいも	2.0 g
30	(水)	スパゲッティ			こむぎこ サラダ油	650 kcal
		ミートソース	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト	サラダ油	26.7 g
		牛乳	牛乳			18.4 g
		ゆで野菜		キャベツ ほうれんそう にんじん	サラダ油 さとう	2.1 g
		ゼノビーゼリー	牛乳		ゼラチン さとう	
今月の国本地区の野菜		トマト にら ほうれんそう		小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均	
≪給食食材の放射性物質検査結果≫ 3月5日の給食に使用した「きゃべつ」の放射性物質検査を行いました結果、放射性セシウム定量下限地未満、放射性ヨウ素定量下限地未満でした。				エネルギー	650kcal	653 kcal
				たんぱく質	21.1g~32.5g	25.6 g
				脂質	14.4g~21.6g	20.8 g
				塩分相当	2.0g	2.3 g



入学・進級おめでとございます。楽しい給食がはじまりました。
今年度も元気で健康にすごせるように、食事は好き嫌いしないで残食ゼロをめざしていきましょう。

