



★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13回 県産小麦パン2回)

4月の給食献立予定表

宇都宮市立国本中央小学校

ひつけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)	からだちょうしととのしよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 (黄色の分類)	
8 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	643 kcal
	牛乳	牛乳			25.4 g
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	たまねぎ にら	サラダ油 さとう	20.7 g
	ゆかりあえ		だいこん ゆかり		2.1 g
	五目きんぴら	ぶたにく さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう しょうが	サラダ油 さとう こんにゃく	
9 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	645 kcal
	牛乳	牛乳			28.2 g
	セルフ二色丼	とりにく たまご	えだまめ しょうが	サラダ油 さとう	20.9 g
	まろやか味噌汁	あぶらあげ とりにく とうにゅう みそ かつお	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく さといも	1.9 g
10 (水)	赤飯	ささげ		こめ もちこめ ごま	659 kcal
	牛乳	牛乳			26.6 g
	さばの味噌煮	さば			21.3 g
	磯辺あえ	のり	もやし ほうれんそう きゃべつ		2.6 g
	紅白すまし汁	とうふ さかなずりみ かつお	にんじん ねぎ こまつな		
11 (木)	パンズパン			こむぎこ	654 kcal
	牛乳	牛乳			22.4 g
	メンチカツ	ぶたにく たまねぎ		サラダ油	25.7 g
	ポイルキャベツ		きゅうり キャベツ		2.7 g
	ポテトスープ	ベーコン あぶらあげ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう パセリ	サラダ油	
12 (金)	鮭とわかめご飯	さけ わかめ		こむぎこ サラダ油	658 kcal
	牛乳	牛乳			23.5 g
	ちくわの二色揚げ	さかなずりみ のり		サラダ油 かたくりこ こめこ	20.3 g
	大根おろし(しょうゆ)		だいこん		2.2 g
	豚肉と大根の煮物	ぶたにく	だいこん にんじん えだまめ しょうが	サラダ油 さとう	
15 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	648 kcal
	牛乳	牛乳			27.6 g
	チーズおろしハンバーグ	ぶた肉 チーズ	だいこん		17.8 g
	ゆで野菜		にんじん もやし きゃべつ しそ	サラダ油 さとう	2.9 g
	味噌汁	あぶらあげ わかめ みそ かつお	たまねぎ	じゃがいも	
16 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	685 kcal
	牛乳	牛乳			21.2 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	18.6 g
	海草サラダ	かいそう	にんじん きゃべつ コーン	サラダ油 さとう	2.4 g
	お祝いいちごゼリー		いちご	さとう ゼラチン	
17 (水)	パンネ			こむぎこ むぎ	633 kcal
	ミートソース	ぶたにく チーズ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマト	サラダ油	26.5 g
	牛乳	牛乳			20.4 g
	ゆで野菜	わかめ	にんじん コーン きゃべつ	サラダ油 さとう	2.7 g
	セノビーゼリー	牛乳		さとう ゼリー	
18 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	646 kcal
	牛乳	牛乳			27.3 g
	いわしの梅煮	いわし			18.5 g
	からしあえ		もやし にんじん にら きゃべつ にんにく		2.6 g
	味噌けんちん汁	とうふ あぶらあげ みそ かつお	だいこん にんじん ごぼう さといも ねぎ	サラダ油 こんにゃく さといも	

ひづけ		こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
日付		献立	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)	からだちょうし ととの しょうひん 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 しょうひん 熱や力になる食品 きいろ ぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分相当 (g)
19	(金)	セルフひじきご飯	ひじき あぶらあげ	にんじん ごぼう えだまめ	こめ むぎ こんにゃく さとう	630 kcal
		牛乳	牛乳			20.1 g
		鶏肉の漬けこみ焼き	とりにく	ねぎ にんじん	サラダ油 さとう	19.8 g
		ごまあえ		きゃべつ ほうれんそう もやし にんじん	ごま さとう	2.5 g
22	(月)	麦入りご飯			こめ むぎ	649 kcal
		牛乳	牛乳			29.6 g
		さけの塩焼き	さけ		サラダ油	15.5 g
		さっぱりあえ		こまつな もやし きゃべつ		2.5 g
		豚肉とじゃがいもの煮物	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	サラダ油 こんにゃく さとう じゃがいも	
23	(火)	麦入りご飯 トマト給食			こめ むぎ	667 kcal
		牛乳	牛乳			22.6 g
		トマトハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん パセリ にんにく	サラダ油	22.0 g
		ゆで野菜		ブロッコリー にんじん コーン	サラダ油 さとう	1.9 g
24	(水)	ツナトースト トマト給食	ツナ		こむぎこ マーガリン	708 kcal
		牛乳	牛乳			29.6 g
		ミートボールと野菜のトマト煮	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく	サラダ油 じゃがいも	30.1 g
		ゆで野菜		にんじん もやし コーン きゃべつ こまつな	サラダ油 さとう	3.5 g
25	(木)	麦入りご飯			こめ むぎ	648 kcal
		牛乳	牛乳			27.9 g
		豚肉と野菜のみそいため	ぶたにく みそ	きゃべつ にんじん ねぎ しいたけ ピーマン にんにく	サラダ油 かたくりこ ごま油 さとう	21.2 g
		中華風スープ	たまご ハム	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ごま油 かたくりこ	1.8 g
26	(金)	麦入りご飯			こめ むぎ	608 kcal
		牛乳	牛乳			25.0 g
		ナムル		きゃべつ にんじん ほうれんそう もやし	ごま油	18.5 g
		麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ にら しょうが にんにく ねぎ	サラダ油 さとう	1.8 g
		フルーツ杏仁豆腐	だいず	もも りんご あんず	さとう ゼラチン	
30	(火)	麦入りご飯			こめ むぎ	643 kcal
		モロフライ	モロ		サラダ油 こむぎこ ばんこ	26.7 g
		塩こんぶ和え	こんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		16.2 g
		切干大根の煮付け	さかなずしめ あぶらあげ	だいこん にんじん	サラダ油 さとう	2.0 g
今月の国本地区の野菜		にら だいこん たまねぎ		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「だいこん」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 たんぱく質 21.1g～32.5g 脂質 14.4g～21.6g 塩分相当 2.0g		652 kcal 25.6 g 20.5 g 2.3 g



入学・進級おめでとうございます。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。
みなさんに喜んでもらえるようにスタッフ一同がんばります。
今年度もよろしくおねがいします。

