



4月の給食献立予定表



うつのみやしりつめいほしょうがっこう
宇都宮市立明保小学校

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 糖質 相当 (g)
		ちにくしほひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)		からだちようしどめしほひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)		ねつちからしほひん 熱や力になる食品 (黄色の分類)		
		1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・海草)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・麺・いも・さとう)	6群(油・種実)	
8 (火)	はるにしよくだん 春の二色丼 始業式献立	凍結卵 とり肉 大豆ミート	牛乳	グリーンピース	たまねぎ 枝豆 しょうが	こめ 白麦 さとう	サラダ油 日本酒	611 kcal 24.0 g 17.9 g 1.7 g
9 (水)	ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 まんてん大豆	ぶた肉 牛乳 牛乳 まんてん大豆	牛乳	トマトピューレ パセリ にんじん ダイストマト	たまねぎ マッシュルーム	こめ 白麦 サラダ油 マーガリン 小麦粉 ハヤシライスの素		666 kcal 22.9 g 21.5 g 1.7 g
10 (木)	てせきはん 手づくり赤飯 入学式 お祝い献立	ささげ	牛乳			もち米 こめ ごま塩		623 kcal 25.0 g 14.9 g 2.3 g
11 (金)	アジの味噌漬焼 五目きんぴら 手まり入りすまし汁 いちご	アジ みそ さつま揚げ とうふ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん	しょうが ごぼう だいこん たまねぎ	さとう こんにやく さとう 手まり麩	サラダ油 一味	585 kcal 22.2 g 20.6 g 2.5 g
14 (月)	黒糖パン 牛乳 プレーンオムレツ ゆで野菜 わんたんスープ	オムレツ ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	もやし コーン カリフラワー もやし ねぎ	こめ 白麦 減塩和風ドレッシング ワンタン		679 kcal 20.5 g 18.2 g 1.5 g
15 (火)	チキンカレーライス 1年生給食開始	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ 枝豆	こめ 白麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ		617 kcal 23.2 g 16.4 g 2.1 g
16 (水)	まいるりごはん 小麦入りごはん トマト給食	豆腐ハンバーグ かつお節	牛乳			こめ 白麦	手づくり照焼のたれ	622 kcal 26.5 g 24.5 g 2.0 g
17 (木)	からし和え トマ豚汁	ぶた肉 とうふ みそ かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト にんじん	もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ 白麦 じゃがいも サラダ油	粉からし	660 kcal 25.2 g 20.0 g 1.8 g
18 (金)	米粉でココア揚げパン 牛乳 ゆで野菜 ポークポトフ	ぶた肉 ミートボール	牛乳	こまつな にんじん にんじん	もやし コーン たまねぎ キャベツ セロリー	こめ 白麦 じゃがいも	米粉パン サラダ油 ミルクココア ラニュー糖 香味玉ねぎドレッシング	779 kcal 22.8 g 20.4 g 2.1 g
18 (金)	いわしのおかか煮 磯辺あえ 鶏肉と野菜のうま煮 にんじんピラフ イースター給食	いわしおかが煮 もみのり とり肉 いなアガー 牛乳	牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん	たまねぎ 枝豆 干しいたけ しょうが たまねぎ だいこん もも	こめ 白麦 ピラフの素 バター	日本酒	779 kcal 22.8 g 20.4 g 2.1 g

ひづけ 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)
		血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)				熱や力になる食品 (黄色の分類)				
		1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・海苔)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・麺・いも・さとう)	6群(油・糧実)					
21 (月)	めいまい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが炒め よしのじる 吉野汁		牛乳						こめ 白麦			611 kcal 23.5 g 18.4 g 1.6 g
22 (火)	めいまい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やめ 焼き目つき餃子 ナムル すしぎょうざ 水餃子スープ		牛乳						こめ 白麦			608 kcal 18.0 g 15.2 g 1.7 g
23 (水)	めいまい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 モロのから揚げ しお 塩こんぶ和え なまあげ 生揚げと野菜の煮つけ		牛乳						こめ 白麦			653 kcal 26.0 g 20.5 g 1.7 g
24 (木)	ドッグパン セルフおさかなソーセージフライサンド ぎゅうにゅう 牛乳 ゆて野菜 ポテトスープ アセロラゼリー		牛乳						ドッグパン			540 kcal 18.1 g 17.9 g 2.6 g
25 (金)	めいまい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのごま香辛焼 さっぱり和え じゃがいもと切こんぶの煮物		牛乳						こめ 白麦			650 kcal 25.0 g 19.7 g 2.2 g
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>まごわやさしいごよ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>まごわやさしいごよ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>まごわやさしいごよ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>まごわやさしいごよ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>まごわやさしいごよ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>まごわやさしいごよ</p> </div> </div>												
28 (月)	ナポリタン ぎゅうにゅう 牛乳 ゆて野菜 米粉ドッグ		牛乳						こめ 白麦			624 kcal 23.5 g 22.3 g 2.5 g
29 (火)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div>											
30 (水)	しろみさかな 白身魚のセルフ天丼 手づくり天丼のたれ ぎゅうにゅう 牛乳 おひたし わかたけじる 若竹汁		牛乳						こめ 白麦			640 kcal 20.6 g 16.4 g 2.0 g

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。 ※給食回数 16回 (米飯回数12回 卓産小麦パン2回 米粉パン1回 麺1回)

「給食目標」

給食のきまりを守り、楽しい給食にしよう。

「給食食材の放射性物質検査結果」

明保小で3月3日に給食用食材である「古賀志町産 精白米」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

エネルギー	650kcal	636 kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g	22.9 g
脂質	14.4g~21.6g	19.1 g
塩分相当	2.0g	2.0 g

令和7年度が始まりました。今年も、「食べることを学ぶ給食」をみなさんに届けられるよう、給食室一同がんばります。10日に入学した1年生は、14日から給食が始まります。給食にはたくさんのお楽しみがありますが、少しずつ覚えて、みんなで楽しく食べられるようにしましょう！

では、今年1年も、大きく成長できるように、たくさん食べてくださいね(*^▽^*)

クラスみんなの給食を配る大切な仕事です。

「給食当番のきまり」

- ・つめみじかく、髪は帽子の中にし、白を着て、マスクをします。(※自分のエプロン、三角巾でも可)
- ・手をしっかり洗い、ハンカチでよくふいて、アルコールで消毒してから始まります。
- ・1週間使った白衣は、週末持ち帰り、お家で洗って、月曜日に学校へ持ってきてます。