きゅうしょくこんだてよていひょう

4月給食献立予定表

宇都宮市立
御幸が原小学校

日／曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき からだをつくるあかのしょくひん	おもなざいりょうとそのはたらき からだの調子をよくするみどりのしょくひん	おもなざいりょうとそのはたらき エネルギーのもとになるきいろのしょくひん	エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g
8（水）	ハヤシライス　牛乳　ゆで野菜 はちみつレモンゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう バター	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　キャベツ パセリ　ブロッコリー トマトピューレ	こめ　こむぎこ むぎ ゼリー サラダあぶら	734 21 23.9
9（木）	朝焼きパン　チョコクリーム　牛乳　ゆで野菜 チキンのオーブン焼き　野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	キャベツ　にんじん ブロッコリー　だいこん こまつな　もやし たまねぎ　コーン	コッペパン じゃがいも チョコ	677 27.7 23.8
10（金）	麦入りごはん　牛乳　切干大根のポン酢あえ さわらの朝鮮焼き　牛肉とごぼうの煮物	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さわら	きりぼしだいこん こまつな　きゅうり にんじん　ごぼう しょうが　にんにく いんげん	こめ　ごまあぶら さとう　すりごま こんにゃく　むぎ サラダあぶら	679 30.3 21.4
13（月）	麦入りごはん　牛乳　しゅうまい 春雨サラダ　マーボー豆腐	ぎゅうにゅう　みそ とうふ ぶたにく しゅうまい	にんじん　にんにく もやし　たまねぎ しいたけ　ねぎ たけのこ　にら　しょうが	こめ　むぎ はるさめ　ごま ごまあぶら　さとう サラダあぶら	678 25.9 21.8
14（火）	ポークカレーライス　牛乳 ゆで野菜　いちごゼリー 1年生給食開始	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん コーン　にんにく キャベツ ブロッコリー	こめ　むぎ サラダあぶら ゼリー じゃがいも	695 19.8 19
15（水）	二色丼　牛乳　大根スープ 栃木県産ヨーグルト	たまご ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく	えだまめ　しょうが だいこん　たまねぎ にんじん セロリー	こめ サラダあぶら むぎ さとう	715 30.3 23.1
16（木）	麦入りごはん　牛乳　モロのからあげ 塩こんぶあえ　豚汁	とうふ　ぶたにく しおこんぶ　モロ ぎゅうにゅう　みそ かつおぶし	しょうが　キャベツ きゅうり　にんじん だいこん　ごぼう こまつな　はくさい	こめ　マヨネーズ こんにゃく　かたくりこ サラダあぶら　さといも むぎ	638 29 18.1
17（金）	ピザトースト　牛乳　ゆで野菜 ミートボールと野菜のカレー煮	ベーコン ぎゅにゅう チーズ ミートボール	たまねぎ　ピーマン こまつな　にんじん グリンピース　キャベツ もやし	しょくパン サラダあぶら じゃがいも さとう	704 29.7 24.9
20（月）	麦入りごはん　牛乳　ゆで野菜 ハンバーグケチャップソース　みそ汁	ぎゅうにゅう　みそ かつおぶし　わかめ とうふ ハンバーグ	にんじん たまねぎ ブロッコリー だいこん	こめ さとう むぎ じゃがいも	708 26.9 22.8
21（火）	麦入りごはん　牛乳　チキンカツ ごまあえ　千切り野菜のすまし汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	ほうれんそう　キャベツ ねぎ　にんじん だいこん　ごぼう たけのこ　きぬさや	こめ　むぎ こむぎこ　パンこ サラダあぶら　さとう すりごま　マヨネーズ	645 31.2 18.2
22（水）	スパゲッティチキントマトソース ゆで野菜　牛乳　セノビーゼリー みやっこランチ	とりにく　ぎゅうにゅう チーズ かいそう ウィンナー	にんにく　にんじん たまねぎ　キャベツ トマト　きゅうり コーン	スパゲティー ゼリー サラダあぶら	631 22 18.1
23（木）	たけのこごはん　牛乳　ちくわの二色揚げ 大根おろし　みそ汁	あぶらあげ　とりにく ぎゅうにゅう　ちくわ あおのり　かつおぶし なまあげ	たけのこ　にんじん こまつな　はくさい ごぼう だいこん	さとう　ごま サラダあぶら こんにゃく こむぎこ	653 27.1 22.7
24（金）	麦入りごはん　牛乳　さばのみそ煮 おひたし　五目きんぴら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ	ほうれんそう　にんじん はくさい　たまねぎ ごぼう　もやし しょうが	こめ　むぎ さとう　ごま こんにゃく サラダあぶら	629 23.7 19.6
27（月）	麦入りごはん　牛乳　プルコギ風炒め物 青菜と豆腐の卵スープ　パイコンポート	ぎゅうにゅう　たまご ぶたにく わかめ とうふ	にんにく　しょうが にんじん　にら　はくさい たまねぎ　もやし　パイン チンゲンサイ　しいたけ	こめ　むぎ ごま ごまあぶら さとう	688 29.1 22.5
28（火）	麦入りごはん　牛乳　ゆで野菜 鶏肉の照り焼き　チャーシャン豆腐	ぎゅうにゅう　とりにく みそ　ぶたにく とうふあげ あかみそ	えのき　キャベツ ブロッコリー　たまねぎ にんじん　チンゲンサイ きゅうり　しょうが　たけのこ	こめ　むぎ ごまあぶら　さとう サラダあぶら かたくりこ	724 28.6 27.9
30（木）	セルフハムカツサンド　牛乳 ビーンズスープ　いちごプリン	ハム　たまご ぎゅうにゅう いんげんまめ ウィンナー	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	パン　こむぎこ パンこ　サラダあぶら さとう　じゃがいも プリン	717 25.7 22.4

☆みやっこランチは宇都宮の食材にこだわった献立です。
☆太字は平石地区で収穫された野菜です。
☆エネルギー,たんぱく質,脂質は中学年の値です。
☆材料等の都合のより献立が変更する場合があります。
☆米,パンは全て宇都宮産を使用しています。

＜4月の給食目標＞
「給食の準備をしっかりやろう」

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g
4月平均栄養量	682	26.7	20.8
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1