



4 月 献 立 予 定 表



今月のもくひょう『たのしい給食にしよう』

宇都宮市立西原小学校

日 曜	献立		からだをうごかす	からだをつくる	たいちようをととのえる	エネルギー たんぱく質 しじつ	備考
	主食	主菜・副菜	黄色(きいろ)	赤(あか)	緑(みどり)		
8 水	むぎいりごはん	牛乳 にしょくどん こんさいのすましじる	こめ むぎ さとう サラダあぶら こんにゃく かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	635 28.4 19.4 2.1	始業式
9 木	むぎいりごはん	牛乳 ふたにくのしょうがやき さっぱりあえ よしのじる いちごプリン	こめ むぎ サラダあぶら さといも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく のり とりにく なまあげ	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん いちご	700 29.1 22.6 1.9	
10 金	ココア あげパン	牛乳 ポークポトフ ゆでやさい (パンパンジードレッシング)	コッパン さとう ココア サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	648 23.5 23.5 2.4	入学式
13 月	むぎいりごはん	牛乳 ちくわのにしょくあげ だいこんおろし(しょうゆ) とさに	こめ むぎ さとう カレーこ こんにゃく こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく あおのり	だいこん たけのこ にんじん	664 22.8 19.8 1.9	
14 火	むぎいりごはん	牛乳 しろみざかなのさいきょうやき こまずあえ セルフごもく	こめ むぎ さとう しらたき サラダあぶら こま こんにゃく	ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ とりにく みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たけのこ しいたけ かんぴょう ごぼう	629 27.3 17.2 1.7	
15 水	むぎいりごはん	牛乳 チキンカレー フルーツパバロア	こめ むぎ サラダあぶら カレーフレーク じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく みかん もも パインアップル オレンジ りんご	700 17.9 18.3 1.8	1年生 給食開始
16 木	こめこ パン	牛乳 とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい (げんえんわふうドレッシング)	こめこパン サラダあぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが トマト レモン パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん	612 24.9 27.0 1.6	
17 金	むぎいりごはん	牛乳 ハンバーグ(ケチャップソース) ゆでやさい(あおじそドレッシング) みそじる はちみつレモンゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく わかめ みそ	トマト キャベツ にんじん こまつな しそ たまねぎ レモン	708 22.1 15.1 2.1	
20 月	せきはん (ごましお)	牛乳 おひだし きんぴらごぼう おいわいクレープ	こめ あすき ごま さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ	しょうが こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん いちご	699 28.7 21.0 2.5	お祝い 献立
21 火	スパゲ ティ	牛乳 ミートソース ゆでやさい (イタリアンドレッシング)	スパゲティ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく こなチーズ わかめ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし	656 27.1 22.1 1.9	
22 水	ツナ トースト	牛乳 ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい (てづくりフレンチドレッシング)	しょくパン マヨネーズ サラダあぶら じゃがいも カレーフレーク さとう	ぎゅうにゅう ツナ ミートボール	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ フロッコリー	664 28.0 24.9 2.3	
23 木	むぎいりごはん	牛乳 いわしのこまみそに いそへあえ とりにくとやさいのうまに	こめ むぎ さとう サラダあぶら こま じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし みそ のり とりにく	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが	680 24.8 19.4 1.8	
24 金	むぎいりごはん	牛乳 トマトハヤシライス ゆでやさい (しおちゅうかドレッシング)	こめ むぎ サラダあぶら ハヤシフレーク	ぎゅうにゅう ふたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ ほうれんそう キャベツ	668 21.6 20.7 2.5	宮っ子ランチ (トマト)
27 月	むぎいりごはん	牛乳 さほのこうしんやき きりぼしだいこんとこまつなのほんすあえ とりにくとごぼうのもの こまあぶら	こめ むぎ さとう サラダあぶら こんにゃく しちみつとうがらし こま こまあぶら	ぎゅうにゅう さほ とりにく	にんにく きりぼしだいこん こまつな ごぼう にんじん しょうが	675 27.3 21.6 2.3	
28 火	むぎいりごはん	牛乳 セルフやさいかきあげどん どんタレ こまあえ わかたけじる	こめ むぎ サラダあぶら こま さとう どんタレ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	たまねぎ ごぼう にんじん しゆんぎく こまつな キャベツ たけのこ	665 18.0 23.5 2.4	
30 木	むぎいりごはん	牛乳 モロのからあげ しおこんぶあえ なまあげとやさいのにつけ	こめ むぎ さとう サラダあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう モロ なまあげ こんぶ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ	655 27.5 20.1 1.7	

※材料・その他の都合により、献立が変更になる場合があります。

中学年平均 栄養素摂取量	666	エネルギー
	24.9	たんぱく質
	21.0	しじつ
	2.1	えんじゆん

今月のお知らせ

15日 1年生給食開始

20日 お祝い献立

24日 宮っ子ランチ(トマト)



〈中学児童(3, 4年生)
1人1回当たりの学校給食摂取基準〉
☆エネルギー 650Kcal
☆たんぱく質 21.1~32.5g
☆脂質 14.4~21.7g
☆塩分 2.0g

◆衛生的に給食を食べるために、必ずランチマット・ハンカチ・ティッシュをもってきてください。