



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	曜日	献立		からだをうごかす	からだをつくる	たいちょうをととのえる	たんぱくし しつ えんぶん	備考
		主食	主菜・副菜	黄色（きいろ）	赤（あか）	緑（みどり）		
8	月	むぎいり ごはん	牛乳 おやこどん みそしる あおりんごゼリー	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース ほうれんそう りんご	674 28.0 21.4 2.0	始業式
9	火	あげパン (コッパ)	牛乳 ボークポトフ ゆでやさい (パンパンジードレッシング)	コッペパン サラダあぶら グラニューとう ココア さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だしふんにゅう みそ ほたてエキス	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ いんげん こまつな とうもろこし にんにく しょうが レモン	642 23.7 23.6 2.4	
10	水	むぎいり ごはん	牛乳 セルフかきあげどん てんどのたれ ごまあえ わかだけじる	こめ むぎ さとう サラダあぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう えび いか わかめ とうふ かつおぶし	こまつな きゃべつ にんじん たけのこ きぬさや たまねぎ しゅんぎく ごぼう	644 19.7 21.0 2.5	入学式
11	木	むぎいり ごはん	牛乳 いわしのごまみそに いそべあえ にらたまトマトみそしる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし のり たまご とうふ かつおぶし みそ	ほうれんそう きゃべつ にら トマト たまねぎ レモン	609 25.7 16.5 2.2	トマト 給食
12	金	むぎいり ごはん	牛乳 あげきょうざ ぶたキムチいため はるさめちゅうかスープ	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら こむぎこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ハム だいず かつおぶし	きゃべつ たまねぎ しょうが にんじん しいたけ こまつな たけのこ にんにく にら トマト セロリ りんご	668 24.8 21.9 2.0	
15	月	むぎいり ごはん	牛乳 チキンカレー ゆでやさい (わふうしょうゆドレッシング) いちごゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ ココア はちみつ サラダあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんにく にんじん もやし ほうれんそう きゃべつ とうもろこし トマト グリンピース レモン しいたけ りんご いちご あかピーマン	702 19.7 19.5 1.7	1年生 給食開始
16	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 こむぎこ サラダあぶら さとう バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース とうもろこし きゃべつ しいたけ あかピーマン りんご レモン オリーブ	676 28.0 22.5 2.8	
17	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 でんぶん こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし	にんじん だいこん こまつな しょうが ごぼう えだまめ	637 28.8 19.5 2.1	
18	木	むぎいり ごはん	牛乳 さばのこうしんやき きりぼしだいこんのぼんすあえ ぶたにくとごぼうのもの	こめ むぎ さとう こまあぶら こんにゃく サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	にんにく だいこん こまつな にんじん ごぼう しょうが いんげん	673 30.2 20.9 2.3	
19	金	むぎいり ごはん	牛乳 ハンバーグ フレッシュトマトのソース ゆでやさい (あおじそドレッシング) みそしる	こめ むぎ じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず わかめ かつおぶし ほたてエキス みそ	たまねぎ にんじん きゃべつ にんにく ほうれんそう トマト あおじそ しょう りんご うめ	617 22.8 14.9 2.3	トマト 給食
22	月	むぎいり ごはん	牛乳 ハヤシライス ゆでやさい (こうみだまねぎドレッシング) オレシ	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら パター でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく だいず わかめ かつおぶし ほたてエキス	たまねぎ にんじん きゃべつ しいたけ マッシュルーム トマト パセリ ねぎ あかピーマン ほうれんそう ブルーン りんご ゆず	692 22.0 21.2 2.2	
23	火	パンズ パン	牛乳 セルフハムカツサンド ポイルキャベツ ポテトスープ	コッペパン サラダあぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン だいず	きゃべつ にんじん たまねぎ トマト とうもろこし こまつな りんご	611 23.4 18.2 3.0	
24	水	むぎいり ごはん	牛乳 とりにくのみそつけやき おひたし ごもくきんぴら	こめ むぎ さとう サラダあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ	しょうが こまつな だいこん にんじん きゃべつ もやし ごぼう	591 25.8 13.9 1.9	
25	木	むぎいり ごはん	牛乳 ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ よしのじる	こめ むぎ さとう でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ かつおぶし	しょうが きゃべつ にんじん だいこん こまつな あかしそ	635 27.9 20.6 1.7	
26	金	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 でんぶん サラダあぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう もろ なまあげ こんぶ	しょうが きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース	661 28.2 19.9 1.9	
30	火	コッパ パン	牛乳 いちごジャム タンドリーチキン こふきいも イタリアンスープ	コッペパン パンこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン チーズ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし パセリ マッシュルーム いちご	680 33.8 19.6 2.8	

※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。

今月のおしらせ

15日 1年生 給食開始

11・19日 トマト給食



◆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。

中学年平均
栄養素摂取量

650	カロリー
25.7	たんぱくしつ
19.6	ししつ
2.2	えんぶん

〈中学年児童（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