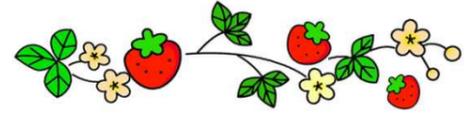




4月献立予定表



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		体をつくる		体調を整える		体をうごかす		カロリー (kcal)	たんぱく質	備考
		主食	主菜・副菜	赤（あか）	緑（みどり）	黄（きいろ）						
8	水	むぎいりごはん	牛乳 えびだいしゅうまい かふうサラダ マーボーどうふ	牛乳 みそ とりにく	しゅうまい とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	しいたけ にら にんにく たけのこ	こめ はるさめ ごまあぶら でん粉	むぎ ごま ざらめ あぶら	693	25.8	
9	木	むぎいりごはん ふりかけ	牛乳 さわらのてりやき おひたし みそしる	牛乳 けすりぶし みそ	さわら あぶらあげ 花かつお	しょうが キャベツ こまつな	ほうれんそう にんじん	こめ さとう	むぎ じゃがいも	633	30.6	B日課
10	金	こめこパン	牛乳 あげじゃがいものトマトソースがらめ ゆでやさい	牛乳 にく		にんじん にんにく ほうれんそう ホールコーン	たまねぎ パセリ キャベツ	こめこパン あぶら	じゃがいも アーモンド	593	20.2	入学式
13	月	むぎいりごはん	牛乳 ささかまほこのにしょくあげ だいこんおろし とさに オレンジ	牛乳 たまご かつおぶし	ささかま とりにく	のり たけのこ さやいんげん	だいこん にんじん オレンジ	こめ こむぎこ こんにゃく	むぎ あぶら さとう	689	28.9	
14	火	ピザトースト	牛乳 わんたんスープ そうりつきねんびおいおいデザート	ソフトサラ:チーズ 牛乳	ぶたにく	リリカルパイン もも キャベツ こまつな	みかん パイン もやし ねぎ	パン ワンタン		664	28.3	創立記念日
15	水	むぎいりごはん ひじきぱっぱ	牛乳 とりにくとカシューナッツのいためもの ちゅうかふうスープ	牛乳 たまご	とりにく ローズハム	しょうが にんじん しいたけ チンゲンツアイ	たまねぎ ピーマン はくさい	こめ でんぷん ナッツ	むぎ あぶら	686	24.7	
16	木	むぎいりごはん	牛乳 モロのわふうマリネ ミニトマト にしめ	牛乳 がんととき	モロ かつおぶし	たまねぎ ごぼう さやいんげん	たけのこ にんじん	むぎ あぶら さとう	でんぷん こめ	625	28.4	
17	金	バーガーパン	牛乳 ハンバーグ ゆでやさい フルーツパバロア	とりにく 牛乳	チーズ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく ブロッコリー	こめ あぶら	むぎ じゃがいも	677	20	1年生 給食開始
20	月	せきはん	牛乳 ぶたにくのみそづけやき おひたし こうはくすましじる	牛乳 みそ はんぺん おきあまだい	ぶたにく かつおぶし 花かつお	しょうが キャベツ にんじん	ほうれんそう もやし	せきはん さとう	ごま	654	32.4	お祝い給食
21	火	ミートソース スパゲティ	牛乳 ゆでやさい あまなつかん	牛乳 とりにく	ぎゅうにく チーズ	キャベツ ブロッコリー トマト グリーンピース	にんじん なつみかん トマト	スパゲティ あぶら	こむぎこ マーガリン	688	35.9	
22	水	セルフ にしょくどん	牛乳 こんさいのすましじる グレープフルーツ	たまご 牛乳	とりにく かつおぶし	グリーンピース にんじん ごぼう	しょうが だいこん こまつな	こめ あぶら こんにゃく	むぎ さとう でんぷん	659	27.1	B日課 授業参観
23	木	セルフ ごもくごはん	牛乳 あかうおのかすづけ ごますあえ	あぶらあげ 牛乳	とりにく あかうお	たけのこ にんじん ごぼう ほうれんそう	しいたけ かんぴょう グリーンピース キャベツ	こめ こんにゃく あぶら ごま	むぎ さとう しらたき	615	28.6	B日課
24	金	セルフハムカツ サンド	牛乳 ポイルキャベツ ポテトスープ けんさんヨーグルト	牛乳 たまご ヨーグルト	ポークハム ベーコン	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん ホールコーン こまつな	パン パンこ さとう	こむぎこ あぶら じゃがいも	677	27.9	B日課
27	月	セルフ てんどん	牛乳 きりほしだいこんのボンすあえ わかたけじる	かきあげ わかめ	牛乳 かつおぶし	だいこん にんじん こんぶ	ほうれんそう たけのこ さやえんどう	こめ あぶら	むぎ ごま	628	19	B日課
28	火	ごもくやきそば	牛乳 ナムル てづくりさくらむしパン	牛乳 いか たまご	ぶたにく なると	キャベツ にんじん ほうれんそう	もやし のり	パン やきそば ホットケーキ	さとう あぶら	706	25.2	B日課
30	木	むぎいりごはん	牛乳 ハヤシライス ゆでやさい けんさんヨーグルト	ぎゅうにく 牛乳	バター ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマト ほうれんそう	こめ あぶら	むぎ こむぎこ	734	23.2	B日課

※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。

4月17日 1年生給食スタート
4月20日お祝い給食
 ご進級・ご入学のお祝いに「せきはん」と「お祝いデザート」がでます。

たのしい給食にしよう!
 新しい学年がスタートしました。
 お友達と一緒に楽しく給食を食べましょう。

