



4月分 給食献立予定表

宇都宮市立岡本小学校

☆牛乳は毎日つきます。

給食回数16回(米飯12回、県産小麦パン2回、県産米粉パン1回、麺1回)

日付	こ ん だ て め い	・行事など ・学校園統一 献立(☺)	1人分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
8 (水)	むぎいりごはん おいっぴいちごゼリー ハンバーグ(ケチャップソース) ほうれんそうとキャベツのソテー みそしる	始業式 進級お祝い献立 ☺	616 22.2 16.3	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ かつおぶし みそ	キャベツ ホールコーン たまねぎ	ほうれんそう にんじん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	むぎ だいずマーガリン おいっぴいちごゼリー	
9 (木)	むぎいりごはん やきめつきぎょうざ ナムル マーボー豆腐	☺	612 22.6 17.3	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく みそ とうふ	ほうれんそう にんじん にら たまねぎ	もやし しいたけ たけのこ	こめ ごまあぶら さとう	むぎ サラダあぶら でんぶ	
10 (金)	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがいため ポイルキャベツ(たくあんいり) よしのじる	入学式 ☺	625 19 18.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ かつおぶし	たまねぎ キャベツ だいこん	こまつな にんじん	こめ サラダあぶら こんにゃく	むぎ さといも でんぶ	
13 (月)	むぎいりごはん セルフかきあげどん(どんタレ) ごまあえ わかたけじる	☺	650 21.1 21.2	ぎゅうにゅう やさいかきあげ とうふ わかめ かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん たけのこ		こめ サラダあぶら さとう	むぎ ごま さとう	
14 (火)	こめこパン だいずチョコクリーム とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい(イタリアンバジルドレッシング)	☺	731 30 25	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ	レモンかじゅう こまつな もやし	こめこパン でんぶ じゃがいも	だいずチョコクリーム サラダあぶら さとう	
15 (水)	トマトいりハヤシライス(むぎいりごはん) かいそうサラダ(うましおドレッシング) ミニフィッシュ	1年生 給食開始 宮っ子ランチ ☺	652 17.4 18.7	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうサラダ	たまねぎ マッシュルーム こまつな ホールコーン	にんじん トマトピューレ キャベツ こまつな	こめ サラダあぶら だいずマーガリン	むぎ こむぎ さとう	
16 (木)	むぎいりごはん とりにくのからあげ からしあえ なめこのみそしる		686 26.4 25.6	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かつおぶし	もやし にんじん なめこ	こまつな ねぎ	こめ でんぶ さとう	むぎ サラダあぶら	
17 (金)	むぎいりごはん いわしのごまみそに いそべあえ にくじゃが	☺	680 22.9 17.6	ぎゅうにゅう いわしのごまみそに のり ぶたにく	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダあぶら しらたき	
20 (月)	せきはん(ごましお) とりにくのつけこみやき おひたし ごもくきんぴら とうにゅういちごプリン	☺	707 21.1 20.5	ささげ ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ	もやし にんじん ごぼう	こまつな だいこん いんげん	もちごめ ごましお こんにゃく	こめ さとう サラダあぶら	
21 (火)	ココアあげパン ゆでやさい(イタリアンバジルドレッシング) ポークポトフ	☺	585 19.2 22	ミルクココア ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン	にんじん はくさい もやし ホールコーン	たまねぎ セロリ こまつな キャベツ	ツイストパン さとう じゃがいも	サラダあぶら グラニューとう	
22 (水)	むぎいりごはん セルフピピンパどん はるさめちゅうかスープ		608 27.5 17.9	ぶたにく ぎゅうにゅう ロースハム	だいずもやし ほうれんそう たけのこ	にんじん たまねぎ こまつな	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう はるさめ	
23 (木)	むぎいりごはん 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 スパゲティーミートソース		649 26.1 19.9	ぎゅうにゅう モロからあげ しおこんぶ なまあげ	たけのこ きゅうり たまねぎ グリーンピース	キャベツ にんじん しいたけ	こめ さとう サラダあぶら	むぎ でんぶ さとう	
24 (金)	ゆでやさい(うましおドレッシング) つぶつぶレモンゼリー	☺	612 26.7 15.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん グリーンピース トマト キャベツ	たまねぎ ブロッコリー もやし ホールコーン	スパゲティー サラダ レモンゼリー	こむぎ マーガリン	
27 (月)	むぎいりごはん いよかんゼリー セルフとりそばうどん こんさいのすましじる		659 27.9 17.8	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ	たまねぎ しいたけ だいこん こまつな	にんじん グリーンピース ごぼう	こめ さとう でんぶ	むぎ こんにゃく いよかんゼリー	
28 (火)	パンズパン セルフハムカツサンド ポイルキャベツ ポテトスープ		588 23.2 18.4	ぎゅうにゅう ハムカツ ベーコン	キャベツ たまねぎ ほうれんそう	にんじん ホールコーン	パンズパン じゃがいも	サラダあぶら	
30 (木)	むぎいりごはん あつやきたまご さっぱりあえ セルフぶたどん		635 18.6 18.8	ぎゅうにゅう ぶたにく あつやきたまご のり	たまねぎ にんじん ほうれんそう	グリーンピース キャベツ もやし	こめ しらたき さとう	むぎ サラダあぶら	

・小学校 中学年 一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal, たんぱく質24g, 脂質17~21g, 塩分相当2.0g
 ・都合により献立が変更になる場合があります。 ・米は宇都宮市産, 牛乳は栃木県産です。

★今月の目標：協力して準備しよう！

毎月「宮っ子ランチ」を実施します！



- ・しるわんによそうもの→オレンジ
- ・ひらざらによそうもの→みどり
- ・ふかざらによそうもの→ピンク

今年度もトマト給食やこまつな給食など、旬の地場産物を取り入れた献立を実施予定です。これを「宮っ子ランチ」と呼び、毎月1回実施します。昨年度同様、動画による指導教材を活用したいと思います。詳しくは、食育だより4月号を御覧下さい。

★給食献立予定表と食育だよりは学校ホームページで御確認ください。★
 ・給食当番の児童は、エプロン・三角巾・マスクを忘れずに持ってきてください。