

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(☺)	I栄養-(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 (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(うましおドレッシング)	始業式	670 26.2 20.3	ぎゅうにゅう とりにく	レモンじゅ になじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし ホールコーン パセリ	こめこパン でんぶん サラダあぶら じゃがいも さとう だいずチョコクリーム
9 (水)	むぎいりごはん セルフビビンバどん はるさめちゅうかスープ		635 25.1 21.5	ぶたにく ぎゅうにゅう ロースハム	こまつな になじん ほうれんそう だいずもやし だけのこ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま はるさめ
10 (木)	むぎいりごはん ハンバーグ(ケチャップソース) ゆでやさい(イタリアンバジルドレッシング) みそしる とうにゅうプリン	入学式	625 23.4 19	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ	キャベツ になじん ブロッコリー ホールコーン たまねぎ	こめ むぎ さとう とうにゅうプリン
11 (金)	むぎいりごはん セルフかきあげどん(どんタレ) ごまあえ わかたけしる		650 21.1 21	ぎゅうにゅう わかめ とうふ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ もやし になじん だけのこ	こめ むぎ サラダあぶら ごま さとう どんタレ やさいかきあげ
14 (月)	スパゲティーミートソース こんにゃくサラダ(うましおドレッシング) さくらゼリー		655 26.1 19.5	ぶたにく ぎゅうにゅう	になじん たまねぎ トマトかん トマトピューレ キャベツ ホールコーン グリーンピース こまつな	スパゲティー オリーブオイル はくりきこ サラダあぶら マーガリン サラダこんにゃく
15 (火)	パンズパン セルフハムカツサンド ボイルキャベツ ポテトスープ	1年生 給食開始	621 23.2 18.4	ぎゅうにゅう ハムカツ ベーコン	キャベツ になじん たまねぎ ホールコーン ほうれんそう	パンズパン サラダあぶら じゃがいも
16 (水)	せきはん(ごましお) とりにくのごまみそやき おひたし ごもくきんぴら	入学・進級 お祝い献立	683 20.3 19	ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ	こまつな になじん もやし いんげん ごぼう だいこん	こめ さとう ごま こんにゃく サラダあぶら
17 (木)	むぎいりごはん さばのこうしんやき きりぼしだいこんとこまつなのポンずあえ ぶたにくとじゃがいものにももの		700 26.1 19.1	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	たまねぎ だいこん こまつな になじん グリーンピース	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも サラダあぶら しらたき
18 (金)	むぎいりごはん チキンカレー かいそうサラダ(うましおドレッシング) ミニフィッシュ		667 19.2 17.6	とりにく かいそうサラダ ぎゅうにゅう	たまねぎ になじん グリーンピース ホールコーン もやし キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも
21 (月)	むぎいりごはん いわしのかばやき こまつなとじゃこのいためもの トマトんじる	宮っ子ランチ	718 27.4 24	ぎゅうにゅう いわし ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく みそ かつおぶし	キャベツ になじん にんじん トマト だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも
22 (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		648 19.2 22	ミルクココア ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	になじん たまねぎ はくさい セロリ もやし こまつな キャベツ ホールコーン	ツイストパン サラダあぶら さとう グラニューとう じゃがいも
23 (水)	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき ボイルキャベツ(たくあんいり) よしのじる		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 になじん キャベツ だいこん	こめ むぎ サラダあぶら さといも でんぶん
24 (木)	むぎいりごはん ぎょうざ ナムル マーボーどうふ		617 23 17.7	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ぎょうざ	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ にら だけのこ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら さとう でんぶん
25 (金)	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		649 26.1 19.9	ぎゅうにゅう モロ しおこんぶ なまあげ	だけのこ キャベツ きゅうり になじん たまねぎ しいたけ いんげん	こめ むぎ でんぶん さとう サラダあぶら
28 (月)	むぎいりごはん セルフとりそぼろどん こんさいのすましじる はちみつレモンゼリー		629 27 13.4	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし	たまねぎ になじん しいたけ グリーンピース だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう こんにゃく でんぶん
30 (水)	むぎいりごはん とりにくのからあげ パンサンスウ なめこのみそしる		629 27.3 17.3	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし	もやし キャベツ にんじん もやし なめこ ねぎ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら

- ・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

今年度は年4回(5・7・10・1月)実施していた宮っ子ランチを継続しつつ、その他の月には、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。

☆今年度から、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ようお願いいたします。