

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11回、県産小麦パン3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チキ-(kcal) たんぱく質(g) しじつ(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 (月)	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(うましおドレッシング) みそしる	始業式 ☺	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 にんじん もやし こまつな だいこん	こめ むぎ さとう			
9 (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 にんじん 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			
10 (水)	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 にくじゃが	入学式 ☺	700 26.1 19.1	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	グリーンピース だいこん こまつな にんじん たまねぎ	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			
11 (木)	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		600 22.9 19.4	ぶたにく ぎゅうにゅう ロースハム	こまつな にんじん ほうれんそう だいずもやし たけのこ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま はるさめ			
12 (金)	むぎいりごはん セルフかきあげどん ごまあえ わかたけじる	☺	650 21.1 21.2	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし とうふ	ほうれんそう たけのこ もやし にんじん	こめ むぎ サラダあぶら ごま さとう かきあげ			
15 (月)	むぎいりごはん いわしのごまみそに こまつなのにびたし トマトとんじる	トマト給食 ☺ 	626 28.2 16.4	ぎゅうにゅう いわしのごまみそに あぶらあげ ちりめんじゃこ とうふ みそ かつおぶし	こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ トマト	こめ むぎ サラダあぶら			
16 (火)	こめこパン だいすきなこクリーム とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい(あおじそセビーチェ)	1年生 給食開始 ☺	670 26.2 20.3	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	レモンじる たまねぎ パセリ キャベツ にんじん もやし ホールコーン ブロッコリー	こめこパン でんぶん サラダあぶら じゃがいも さとう			
17 (水)	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) セノビーゼリー		673 19.5 17.4	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう かいそうサラダ	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも セノビーゼリー			
18 (木)	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	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 にんじん いんげん もやし 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 ごましお			
19 (金)	むぎいりごはん はちみつレモンゼリー セルフとりそぼろどん こんさいのすましじる		629 27 13.4	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ	たまねぎ にんじん 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 はちみつレモンゼリー			
22 (月)	スパゲティーミートソース こんにゃくサラダ(イタリアンバジルドレッシング) さくらゼリー	☺	605 24.9 15.8	ぶたにく バター こなチーズ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース キャベツ もやし ホールコーン	スパゲティー こむぎこ サラダあぶら サラダこんにゃく			
23 (火)	ココアあげパン ゆでやさい(あおじそセビーチェ) 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 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ もやし こまつな 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			
24 (水)	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	☺	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 こまつな キャベツ にんじん だいこん	こめ むぎ サラダあぶら さといも でんぶん			
25 (木)	むぎいりごはん ぎょうざ ナムル トマトマーボーどうふ	トマト給食 ☺ 	617 23 17.7	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ ぎょうざ	ほうれんそう もやし にんじん しいたけ トマト たけのこ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら さとう でんぶん			
26 (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 モロのからあげ しおこんぶ なまあげ	もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース たけのこ	こめ むぎ さとう でんぶん サラダあぶら			
30 (火)	コッペパン いちごジャム オムレツ ゆでやさい(うましおドレッシング) わんたんスープ		639 23.8 24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ	キャベツ ホールコーン ブロッコリー にんじん もやし ねぎ	コッペパン いちごジャム わんたん			

☆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19.6g、塩分相当2.00g

・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！

毎月トマト給食を実施します！



4月から6月は「トマト給食」を月2回実施します。お楽しみに！

- ・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

令和5年11月から宇都宮市産トマトを使用した「トマト給食」を毎月1回実施しています。宇都宮市のトマトは、作付面積が県内1位であり、1年を通して収穫されています。宇都宮学においてもブランド農産物として取り上げられているトマトを使用した給食を提供することで、児童が地域の自然や農業など、地域への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的としています。

今年度も昨年度と同様、トマト給食に併せて、動画による指導教材を活用したいと思います。また、トマト給食に関するレシピは、市のホームページやクックパッドに掲載されていますので、ぜひ御覧ください。

☆給食用白衣につまましては、食育だより4月号を御確認くださいようお願いします。