



がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
4月分 給食献立予定表

宇都宮市立桜小学校
給食回数16回



(米飯回数11回・米粉パン回数1回・パン3回)

日付	こ ん だ て め い			17時 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い ょ う						統一 献立
					血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
8 (火)	麦入りごはん		ハヤシライス ゆで野菜 始業式	666 21.6 20.4 2	ふた肉 バター 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ サラダ油 小麦粉				
9 (水)	ツナトースト		ツナトースト ゆで野菜 ミートボールと野菜の カレー煮	677 26.8 29.4 2.6	まぐろ 牛乳 とり肉 ふた肉	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー	食パン マーガリン缶 じゃがいも サラダ油 さとう				
10 (木)	麦入りごはん		ちくわの二色揚げ 大根おろし 土佐煮 	685 26.6 21 1.9	牛乳 ちくわ 青のり とり肉 うずら卵	だいこん だいのこ にんじん さやいんげん	こめ むぎ 小麦粉 ごま サラダ油 こんにゃく さとう				
11 (金)	★創立記念日★ 赤飯(ごま塩)		鶏肉のみそ漬け焼き おひたし 五目きんぴら	650 24.5 21.6 2.4	牛乳 とり肉 みそ さつま揚げ	しょうが こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん	赤飯 ごま塩 さとう こんにゃく サラダ油				
14 (月)	麦入りごはん		ぎょうざ ナムル マーボー豆腐	636 23.5 18.8 1.7	牛乳 とうふ ふた肉 みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく しょうが だいのこ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ ごま油 ごま サラダ油 ざらめ でん粉				
15 (火)	★1年生給食開始★ ☆入学・進級祝い☆ 麦入りごはん		チキンカレー ゆで野菜  お祝いいちごゼリー 	668 20.1 17.1 1.7	とり肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも ゼリー				
16 (水)	米粉パン		鶏肉とじゃがいものケチャップあえ ゆで野菜	609 29.7 20.7 1.9	牛乳 とり肉	しょうが レモン パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん	米粉パン でん粉 サラダ油 じゃがいも さとう				
17 (木)	麦入りごはん		いわしのごまみそ煮 磯辺あえ 豚肉と野菜の うま煮	659 25.3 17.9 2.4	牛乳 いわし のり ふた肉	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが さやいんげん	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 さとう				
18 (金)	スパゲティ		ミートソース ゆで野菜	664 27.2 21.9 2	とり肉 ふた肉 バター チーズ 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト オレガノ グリーンピース	スパゲティ 小麦粉 サラダ油				
21 (月)	麦入りごはん		ハンバーグ ゆで野菜 みそ汁	641 23.3 17 2.6	牛乳 とり肉 わかめ ふた肉 みそ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも				
22 (火)	麦入りごはん		豚肉のしょうが焼き ゆかりあえ 吉野汁	651 27.6 22.4 1.7	牛乳 ふた肉 とり肉 生揚げ	しょうが キャベツ にんじん ゆかり だいこん こまつな	こめ むぎ ごま さとう でん粉				
23 (水)	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 フルーツ杏仁風プリン	626 24.4 18.2 2.9	ハム 牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	パン 小麦粉 パン粉 サラダ油 じゃがいも 杏仁風プリン				
24 (木)	麦入りごはん		セルフ二色丼 根菜のすまし汁	639 28.6 19.4 2.1	たまご とり肉 牛乳	枝豆 しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ サラダ油 さとう こんにゃく でん粉				
25 (金)	麦入りごはん		さばの香辛焼き 切干し大根と小松菜の ボン酢あえ 豚肉とごぼうの煮物	677 30.4 20.9 2.3	牛乳 さば ふた肉	にんにく 切干しだいこん こまつな にんじん ごぼう しょうが さやいんげん	こめ むぎ さとう ごま油 すりごま こんにゃく サラダ油				
28 (月)	五目ごはん		たらの西京焼き ごま酢あえ ヨーグルト	585 26.6 13.5 1.8	あぶらあげ とり肉 牛乳 たら みそ ヨーグルト	だいのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう グリーンピース ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ こんにゃく さとう サラダ油 しらす すりごま				
30 (水)	黒糖パン (チーズク リーム)		オムレツ ゆで野菜 わんたんスープ	690 26.1 23.6 2.9	チーズ 牛乳 たまご ふた肉	キャベツ コーン ブロッコリー にんじん もやし こまつな ねぎ	パン 黒砂糖 ワンタン				

4月の行事食

- 11日 桜小創立記念日祝い給食
15日 入学・進級祝いデザート

＜給食の摂取基準＞

エネルギー650Kcal、たんぱく質26.0g、脂肪18.1g、塩分2.0g

＜桜小中学年 平均栄養素摂取量＞

エネルギー651Kcal、たんぱく質25.7g、脂肪20.2g、塩分2.1g

陽西地域学校の統一メニュー
の日にはこのマークがついて
います。

