

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12回・米粉パン回数1回・パン2回・麺1回）

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう 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	統一献立
8（水）	ツナトースト ミートボールと野菜のカレー煮　ゆで野菜 始業式	677 26.8 29.4 2.6	ツナ　牛乳 ぶた肉　とり肉	たまねぎ　パセリ マッシュルーム　にんじん グリンピース　キャベツ ブロッコリー	食パン　さとう マーガリン缶　じゃがいも サラダ油	
9（木）	麦入りごはん ハヤシライス　ゆで野菜　ミニフィッシュ	691 23.9 21.3 2.2	ぶた肉　いわし 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 バター　ごま	
10（金）	★桜小創立記念祝い★ 赤飯(ごま塩) 鶏肉のみそ漬け焼き　おひたし 五目きんぴら	674 24.8 21.2 2.1	ささげ　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　こんにゃく	こめ　ごま塩 さとう サラダ油	
13（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 ぶた肉　みそ	ほうれんそう　キャベツ にんじん　にんにく しょうが　たけのこ 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	
14（火）	麦入りごはん ちくわの二色揚げ　大根おろし　土佐煮	696 27.8 21.3 1.9	牛乳　ちくわ 青のり　うずら玉子 とり肉	だいこん　たけのこ にんじん　さやいんげん こんにゃく	こめ　むぎ 小麦粉　ごま サラダ油 さとう	
15（水）	★1年生給食開始★ 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	
16（木）	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　ぶた肉 とり肉　わかめ 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	
17（金）	★入学・進級お祝い給食★ 麦入りごはん チキンカレー　ゆで野菜　お祝いクレープ	728 21 23.9 2.1	とり肉　脱脂粉乳 チーズ　牛乳 豆乳	たまねぎ　にんじん グリンピース　にんにく キャベツ　こまつな コーン　いちご	こめ　むぎ サラダ油　じゃがいも さとう　米粉	
20（月）	スパゲティ ミートソース　ゆで野菜	664 27.2 21.9 2	とり肉　ぶた挽肉 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 グリンピース	スパゲティー　小麦粉 サラダ油	
21（火）	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 こんにゃく	こめ　むぎ サラダ油　さとう でん粉	
22（水）	バンズパン 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　豆乳	キャベツ　にんじん たまねぎ　コーン パセリ　もも	パン　小麦粉 パン粉　サラダ油 じゃがいも　さとう	
23（木）	麦入りごはん いわしのごま味噌煮　いそべあえ 豚肉と野菜のうま煮	659 25.3 17.9 2.4	牛乳　いわし のり　ぶた肉 みそ	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　ごま	
24（金）	麦入りごはん 豚肉しょうがやき　ゆかりあえ　吉野汁	590 28.1 15.4 1.6	牛乳　ぶた肉 とり肉　あぶらあげ	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 さといも　でん粉	
27（月）	五穀ごはん シューマイ　豚肉と野菜のみそいため わかめスープ	665 26 20 2.3	牛乳　みそ ぶた肉　わかめ	キャベツ　ねぎ にんじん　しいたけ ピーマン　たまねぎ	こめ　五穀 サラダ油　さとう でん粉　はるさめ ごま	
28（火）	麦入りごはん セルフ五目ごはん　たらの西京焼き ごま酢あえ	615 28.6 15.2 1.8	あぶらあげ　とり肉 牛乳　たら みそ	たけのこ　しいたけ にんじん　かんぴょう ごぼう　こんにゃく　グリンピース ほうれんそう　キャベツ　しらたき	こめ　むぎ ごま　さとう サラダ油	
30（木）	麦入りごはん さばの香辛焼き　切り干し大根と小松菜のポン酢あえ 豚肉とごぼうの煮物	677 30.4 20.9 2.3	牛乳　さば ぶた肉	にんにく　切り干し大根 こまつな　にんじん ごぼう　しょうが さやいんげん　こんにゃく	こめ　むぎ さとう　ごま油 ごま　サラダ油	

４月の行事食

１０日　桜小創立記念祝い

１７日　入学・進級祝い給食

＜給食の摂取基準＞

エネルギー650Kacl,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655Kacl,たんぱく質26.2ｇ,脂肪20.1ｇ,塩分2.1ｇ

陽西地域学校園の統一メニューの日にはこのマークがついています。

