



4 月分

給食献立予定表

April

宇都宮市立城山東小学校

今月の給食目標：給食のきまりを守ろう。

日 付	こ ん だ て め い		1人1食 (kcal) たんぱく質 (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	
10 (月)	麦入りご飯 セルフかき揚げ丼 牛乳 ごまあえ 若竹汁		646 20.2 21 2.5	牛乳 花かつお こんぶ	わかめ とうふ	こまつな にんじん 春菊 ごぼう	キャベツ たけのこ さやえんどう たまねぎ	こめ サラダ油 さとう	むぎ すりごま みりん
11 (火)	麦入りごはん 牛乳 プルコギ風炒め物 トックスープ たいやき (イチゴ)		705 27.2 22 2.8	牛乳 とり肉	ぶた肉 鶏卵	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし イチゴ	こめ ごま ごま油	むぎ さとう トック
12 (水)	黒パン ソフトチーズ 牛乳 ポークポトフ ゆで野菜 (コーンクリーム)	入学式	675 25.2 23.5 2.7	チーズ ぶた肉	牛乳 ベーコン	にんじん キャベツ さやいんげん コーン	たまねぎ セロリー アスパラ レモン	小麦粉 じゃがいも	黒砂糖 植物油脂
13 (木)	麦入りご飯 牛乳 サワラの照り焼き 切干大根のポン酢和え 五目きんぴら		641 26.4 17.6 2.4	牛乳 スケソウダラ	さわら イトヨリダイ	しょうが こまつな ごぼう	切干大根 にんじん だいこん	こめ さとう すりごま サラダ油	むぎ ごま こんにゃく
14 (金)	麦入りご飯 牛乳 餃子 ナムル 麻婆豆腐		634 23.5 18.8 1.8	牛乳 ぶた肉 かき	とうふ みそ	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ	キャベツ にんにく たけのこ 椎茸 もやし	こめ ごま油 サラダ油 でん粉	むぎ ごま さとう
17 (月)	麦入りご飯 チキンカレー 牛乳 春雨サラダ 県産ヨーグルト	一年生 簡易 給食	733 22 21.3 2.4	とり肉 粉チーズ ヨーグルト	脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ グリーンピース にら トマト	にんじん にんにく キャベツ	こめ サラダ油 はるさめ ごま油	むぎ じゃがいも ごま
18 (火)	麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ・ケチャップソース ゆで野菜 (パンパンジードレ) 味噌汁	一年生 簡易 給食	624 23.2 15.4 2.4	牛乳 わかめ みそ	とり肉 ぶた肉 花かつお	キャベツ ブロッコリー	コーン たまねぎ	こめ さとう	むぎ じゃがいも
19 (水)	お赤飯 牛乳 鶏肉のみそ漬け焼き おひたし すまし汁 ゼリー	入学 お祝い 献立	663 26.7 19.4 2.4	小豆 とり肉 大豆	牛乳 みそ 花かつお	しょうが もやし	こまつな ほうれんそう	もち米 ごま	こめ さとう
20 (木)	麦入りご飯 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし 土佐煮 ふりかけ		685 27.6 20.2 2.4	牛乳 青粉 うずら卵	スケソウダラ とり肉 花かつお	だいこん にんじん	たけのこ さやいんげん	こめ 小麦粉 こんにゃく	むぎ サラダ油 さとう
21 (金)	セルフハムカツサンド (米粉パン) キャベツソテー 牛乳 ポテトスープ		570 25.3 19.7 3.2	ポークハム ベーコン	牛乳	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん コーン こまつな	米粉 じゃがいも さとう	小麦粉 サラダ油
24 (月)	スパゲティーミートソース 牛乳 ゆで野菜 (イタリアン) 桃のタルト		767 28.8 25.2 2	牛乳 バター	ぶた挽肉 粉チーズ	にんじん にんにく トマト グリーンピース	たまねぎ しょうが オレガノ 桃	小麦粉 サラダ油 砂糖	薄力粉 米粉
25 (火)	麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ゆかりあえ 吉野汁		649 27.6 22.4 1.7	牛乳 とり肉 花かつお	ぶた肉 大豆	しょうが にんじん だいこん	キャベツ ゆかり こまつな	こめ ごま でん粉	むぎ さといも サラダ油
26 (水)	米粉パン イチゴジャム 牛乳 鶏肉のケチャップ和え 大根サラダ		573 27 19.3 1.8	牛乳	とり肉	しょうが パセリ もやし	レモン だいこん にんじん にんにく	米粉 でん粉 じゃがいも	いちご サラダ油 さとう
27 (木)	麦入りご飯 牛乳 いわしのごまみそ煮 磯辺あえ 豚肉と野菜のうま煮		644 25.3 16.7 2.4	牛乳 のり	いわし ぶた肉	ほうれんそう にんじん ごぼう しょうが	キャベツ たまねぎ 干しいたけ さやいんげん	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダ油
28 (金)	ハヤシライス 牛乳 わかめサラダ ゼリー		671 22.5 16.4 2.4	ぶた肉 脱脂粉乳 わかめ	バター 牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ もやし	にんじん トマト キャベツ	こめ サラダ油 ゼリー	むぎ 小麦粉

給食15回 (米飯11回, 米粉パン2回, その他パン・麺2回)

★小学校中学年1人7回あたりの学校給食摂取基準…エネルギー**650kcal**, たんぱく質**26.8g**, 脂質**18.06g**

★宇都宮市の学校給食のパンの小麦粉は、宇都宮市産の小麦を使用しています。牛乳は栃木県産です。

★献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので、ご了承ください。



給食の前は特に丁寧に
手を洗いましょう。

新入生皆さんと保護者様

ご入学おめでとうございます。4/17 (月) から給食スタートします。
最初の2日間は簡易給食になります。

4/17 (月) 麦入りご飯・チキンカレー・牛乳・ヨーグルト

4/18 (火) 麦入りご飯・ハンバーグ・牛乳・お味噌汁の予定です。

