



4月 こんだてよていひょう

宇都宮市立新田小学校

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	
		ちからやねつのもとなる	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	
8 (金)	むぎいりごはん セルフぎょうざどん ぎゅうにゅう ちゅうかうわかめスープ	こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが キャベツ にら にんじん ねぎ	615 22.5 20.6 2.0
11 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのてんぷら だいこんおろし いなかじり	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにゃく こむぎこ	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ かつおぶし みそ	だいこん かんぴょう にんじん ごぼう こまつな	690 23.9 23.9 1.8
12 (火)	せきはん ぎゅうにゅう とりみそつけやき おひたし ごもくきんぴら いやかんゼリー	こめ ごま さとう こんにゃく サラダあぶら	ささげ ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	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	692 27.1 21.0 2.2
13 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう とりじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい ｲﾗﾅﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ チョコ布林	こめこパン かたくりこ サラダあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが レモン パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん	613 27.7 23.2 1.8
14 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ よしのじり	こめ むぎ ごま さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ かつおぶし	しょうが キャベツ にんじん ゆかり だいこん こまつな	632 27.9 20.5 1.7
15 (金)	むぎいりごはん セルフかきあげどん ぎゅうにゅう ごまあえ わかたけじり	こめ むぎ サラダあぶら ごま さとう こむぎこ	えび いか ぎゅうにゅう わかめ とうふ かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん たけのこ さやえんどう たまねぎ しゅんぎく ごぼう	648 20.2 20.7 2.4
18 (月)	むぎいりごはん チキンカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい ごまドレッシング おいおいゼリー	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ゼリー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ もやし コーン いちご	683 19.2 20.0 1.9
19 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ケチャップソース ゆでやさい フレンチドレッシング みそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ かつおぶし	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	631 22.8 17.9 1.9
20 (水)	パンズパン セルフハムカツサンド ポイルキャベツ ぎゅうにゅう ポテトスープ アセロラゼリー	コッペパン こむぎこ パンこ サラダあぶら じゃがいも	ハム ぎゅうにゅう ﾊｰﾐﾝ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	617 24.5 17.3 2.8
21 (木)	むぎいりごはん セルフとりそぼろどん ぎゅうにゅう こんさいのすましじり	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにゃく かたくりこ	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし	えだまめ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	634 26.2 20.6 2.1
22 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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	こめ むぎ ﾓﾛｰｽﾞ (ﾀﾞﾐｶ) かたくりこ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう モロ しおこんぶ なまあげ	しょうが キャベツ ぎゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース たけのこ	648 26.0 19.9 1.8
25 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ ナムル マーボーどうふ	こめ むぎ ごまあぶら ごま サラダあぶら ざらめ かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく 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 ほししいたけ	640 22.2 18.4 1.8
26 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじレモンしょうゆに こまつなのびたし みそけんちんじり	こめ むぎ こんにゃく さといも サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ｷｬﾍﾞﾂ とうふ みそ かつおぶし	こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ レモン	626 27.8 16.7 2.0
27 (水)	コッペパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ゆでやさい ﾌｰﾄﾞﾘｰﾐﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ キャベツのスープ	コッペパン チョコクリーム サラダあぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ほき ﾊｰﾐﾝ	アスパラ にんじん コーン キャベツ たまねぎ	677 25.4 22.3 3.0
28 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とさに ちくわのにしょくあげ だいこんおろし ふりかけ	こめ むぎ こむぎこ ごま サラダあぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく うすらたまご かつおぶし はなかつお	だいこん たけのこ にんじん さやいんげん	686 27.9 20.7 2.4

献立内容は、都合により変更することがあります。

3,4年生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー (kcal) 650	648
たんぱく質 (g) 21.0~32.5	24.7
脂質 (g) 14.0~21.7	20.2
ナトリウム (食塩相当量) (g) 2.0	2.1



こんげつのもくひょう

じょうずにはいぜんしょう

給食費の返金について
長期欠席の場合は、給食費を返金致します。
届出のあった日から数えて連続7日間以上（休日
は除く）欠席する場合で、返金額は届出の2
日後からの計算になります。（注文物資の取り消
しに2日間必要となるため）わかり次第、早めに
担任へお知らせください。



食品群

熱や力のもとなる

体をつくる

体の調子をととのえる

献立表
献立表には、献立名・主な使用食材・栄養価を記入してあります。
給食は栄養バランスを考えてつくられています。食生活の参考にして
お役立てください。また、ご家庭で給食や旬の食材、行事食などを話
題にして、食への関心を持たせていただければ幸いです。

給食当番
給食当番になると、週の最後に白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロ
ンがけをし、次週の始めに忘れずに持たせてください。ほつれなどお
気づきになりましたら、つくろいをお願いいたします。

感染症予防のため、給食当番は衛生検査(身だしなみ・体調の確認)を行い、体調の悪い児童は給食当番を交代いたします。また、給食前の手洗い後、アルコール消毒を実施いたします。アルコールの使用を控えたほうがよい場合は、担任へお知らせください。
***学校ではマスクをつけて過ごします。落としたりなくしたりする場合がありますので、予備をランドセルに入れておいてください。**