



れいわ ねん がつぶん きゅうしょく こんだて よてい ひょう  
**令和7年 4月分 給食献立予定表**

宇都宮市立宝木小学校

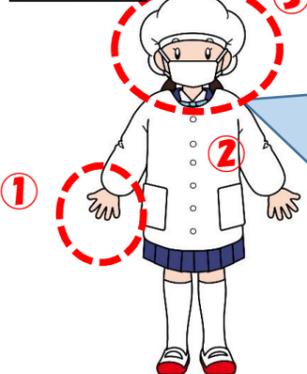
給食実施回数16回(米飯 13回 米粉パン 1回 小麦パン 2回)

ひづけ	のみもの	しゅしょく	ふくしょく	ぎょうじ	おもなざいりょう						加リ-(kcal) ナリク質(g) 脂質(g) 食塩(g)
					体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	
8 (火)	牛乳	むぎいりごはん	ハヤシライス ゆでやさい たまねぎドレッシング アセロラゼリー	始業式	ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ むぎ こむぎこ ゼリー	あぶら いよなしマーガリン ルウ ドレッシング	689 23.9 21.3 2.2
9 (水)	牛乳	むぎいりごはん	セルフかきあげどん (えびいかかきあげ・てんつゆ) ごまあえ わかだけじる		えび いか とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやえんどう	キャベツ たけのこ	こめ むぎ こむぎこ さとう	ごま あぶら	646 20.2 21.0 2.5
10 (木)	牛乳	スパゲティ	ミートソース ゆでやさい イタリアンドレッシング チーズドック	入学式	ぶたにく	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ にんにく とうもろこし	スパゲティ こむぎこ	あぶら ドレッシング オリーブオイル	710 27.8 21.1 2.0
11 (金)	牛乳	むぎいりごはん	さばのこうしんやき きりほしだいこんとこまつなのぼんすあえ きゅうにくとごぼうのもの		さば きゅうにく	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	きりほしだいこん しょうが ごぼう こんにやく にんにく	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	682 30.5 21.6 2.2
14 (月)	牛乳	むぎいりごはん	ちくわのにしょくあげ だいこんおろし とさに ぶりかけ		ちくわ とりにく	牛乳 のり	さやいんげん にんじん	たけのこ こんにやく	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら	691 27.1 21.7 2.2
15 (火)	牛乳	こめこパン	とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい わふうドレッシング チョコクリーム		とりにく	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ	パン じゃがいも でんぶん チョコクリーム	あぶら ドレッシング	606 30.1 19.9 1.8
16 (水)	牛乳	むぎいりごはん	チキンカレー ゆでやさい ちゅうかドレッシング	1年生 給食開始	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ グリーンピース たまねぎ とうもろこし にんにく	こめ むぎ さとう じゃがいも	ルウ あぶら ドレッシング	627 19.9 16.9 1.8
17 (木)	牛乳	むぎいりごはん	ハンバーグ だいこんおろしソース ゆでやさい ごまドレッシング じゃがいもとたまねぎのみそじる		ぶたにく とりにく みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん にんにく おろしりんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	ドレッシング	613 22.4 15.0 2.2
18 (金)	牛乳	むぎいりごはん	やきぎょうざ ナムル マーボドウフ		ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ にら たけのこ	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら ごま	702 25.5 24.2 1.9
21 (月)	牛乳	しょくパン	しろみざかなフライ ソース ゆでやさい コーンクリームドレッシング ワントンスープ いちごジャム		ほき ぶたにく	牛乳	アスパラガス にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし ねぎ もやし	パン さとう いちごジャム ワントン	あぶら	720 26.3 25.8 2.0
22 (火)	牛乳	せきはん (ごましお)	とりにくのみそづけやき おひたし さくらすましじる おいわいクレープ	お祝い 献立	ささげ とりにく みそ かまぼこ かつおぶし	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ もやし しょうが	もちこめ さとう こめ クレープ	ごま	711 24.9 21.4 2.0
23 (水)	牛乳	むぎいりごはん	いわしのおかか ごますあえ みそけんちんじる		いわし みそ とうふ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ ごぼう こんにやく しょうが ねぎ	さとう むぎ こめ さといも	あぶら ごま	602 27.3 14.0 2.2
24 (木)	牛乳	むぎいりごはん	さんしょくどんのぐ (いりたまご・とりそぼろ・ほうれんそう) こんさいのすましじる		たまご とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう こんにやく えだまめ しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	648 28.9 20.4 1.8
25 (金)	牛乳	むぎいりごはん	ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ よしのじる		ぶたにく なまあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん はくさい しょうが あかしそ	こめ むぎ さといも	あぶら	649 27.6 22.4 1.7
28 (月)	牛乳	むぎいりごはん	さんまのみぞれに いそべあえ ぶたにくとやさいのうまに		さんま ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	644 25.2 16.7 2.3
30 (水)	牛乳	ツナ トースト	ミートボールとやさいのトマトに ゆでやさい てづくりドレッシング	宮っ子 ランチ	ぶたにく とりにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら いよなしマーガリン	696 29.6 26.4 2.8

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆ひと月の献立のうち2/3が、陽西地域学校園統一献立となっています。統一献立マークはこちら

献立表の中のマークは・・・  
 塩分が高めの献立です。小学校の塩分目安が2.0gですが、2.5gに近い献立にマークが入っています。  
 塩分は控えめに作成していますが、パンやめんの献立の時どうしても高くなってしまいます。マークのある日は朝や夕方の食事調整したり塩分調整に役立つアイテムが豊富な野菜や果物をいつもより意識して、多めに摂るようにしましょう。  
 陽西中・桜小の地域学校で統一した塩分啓発マークです。



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
国で決めた平均	650	27.6	17~21	2.0未満
宝木小の今月の平均	664	26.0	20.6	2.0

ぎゅうしょくとうぱんのおやくそく

- ①すぐに てをきれいに 洗いましょう
- ②きがえて とうぱんの じゅんぴをしましょう
- ③かみのけは まえがみも ぜんぶぼうしの なかにしまいましょう!
- ④せきにんをもって きちんと しごとをしましょう!

\*保護者の皆様へ\*

お子様の当番での着用後、お手数ですが、洗濯とほつれなどの修繕のご協力をお願いいたします。

**ごしんきゅうおめでとうございます!**

しんねんなどが はじまりました。みなさん、ごしんきゅうおめでとうございます!  
 これから あたらしい がくねん、きもちもあらたに かんはりますように!  
 がっこうの きゅうしょくは、みなさんが げんきて いられるように たくさんのことを かんがえて つくられています。  
 たんぱくと すきらいせすに たべられるように にがてなものも ひとくちは たべられように しましょう。  
 そして たのしい きゅうしょくの じかに しましょう!

# 3月分 学校給食食材の産地公表について

現在、市場に流通している食品については、国や県において幅広い品目を定期的・継続的に「放射能モニタリング調査」を実施しており、安全性は確保されています。本校では、学校給食で使用する食材について、給食が終了した時点で速やかに産地を記載した一覧表を公表し、食品情報を提供しております。

野菜類	キャベツ	愛知	さといも	宇都宮市 九州	
	きゅうり	栃木	だいこん	千葉	
	にんじん	千葉	かんぴょう	栃木	
	ねぎ	埼玉	かぶ	栃木	
	たまねぎ	北海道	ぶなしめじ	新潟	
	にんにく	青森	トマト	宇都宮市	
	小松菜	福岡	セロリ	茨城	
	はくさい	茨城			
	りょくとうもやし	群馬			
	しいたけ	栃木			
	ほうれん草	宇都宮市 宮崎			
	さやいんげん	北海道			
	じゃがいも	北海道			
	ごぼう	栃木			
	にら	栃木			
乳製品	牛乳	栃木	肉・卵類	豚肉	栃木
	チーズ	兵庫		鶏肉	岩手 青森
米	米・特別栽培米	宇都宮産100%のコシヒカリです		鶏卵	宇都宮市 鹿沼市
小麦粉	パン	宇都宮産100%のゆめかおりです		牛肉	栃木
海産物	マス	栃木			
	金目鯛	ニュージーランド			
	さば	九州			
その他	豆腐	宇都宮市			
	油揚げ	石川			
	しらたき	群馬			

## 3月に地域の農家さんから買ったお野菜

川口さんからさといも、ほうれん草を購入しました。



半田さんからさといもを購入しました！

## 4月の旬の野菜

からし菜、かき菜、にら、レタス、春キャベツ、おかひじぎ、チンゲン菜、セリ、みつ葉、とうみょう、アスパラガス、セロリ、フキ、新じゃがいも、長芋、新玉ねぎ、新ごぼう、トマト、スナップエンドウ、きぬさや、ソラマメ、グリーンピース、たらの芽、わらび、ぜんまい、ごごみ、山うど、つくし、よもぎ、たけのこ

4月の旬のお野菜は、春を感じる野菜ですね！とても短い時期しか採れない、旬の山菜が多く採れます。上の中で知らない野菜がある人は、自分で調べてみましょう。わからなかったら、先生に聞きに来てくださいね♪



★ 宇都宮市では、H23年10月より市内の各学校から定期的に一品目を抽出して学校給食の食材について放射性物質の自主検査を実施しています。検査の結果は、宇都宮市ホームページで公表されます。

⇒ <http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshirasetlist/19078/019065.html>

(トップページ > お知らせ > 地震についての情報 > 放射線の各種調査結果)

なお、本校では今月は「精白米」の検査を実施し、放射性物質は検出されておられません。