4月 給食献立予定表

★☆今月の給食目標☆★
楽しい給食にしよう！



宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう 骨や筋肉をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
8（水） 進級お祝い献立	せきはん（ごましお）　ぎゅうにゅう	709	ぎゅうにゅう　ささげ		こめ　むぎ　ごま
	とりにくのみそづけやき	23.8	とりにく　みそ	しょうが	さとう
	おひたし	20.4		こまつな　キャベツ　もやし	
	ごもくきんぴら		さつまあげ	ごぼう　にんじん　だいこん	こんにゃく サラダあぶら　さとう
	おいわいいちごゼリー				おいわいいちごゼリー
9（木）	セルフハムカツサンド	616			
	（バンズパン・ボイルキャベツ・ハムカツ）	25.6	ハム　たまご	キャベツ	バンズパン　こむぎこ パンこ　さとう　サラダあぶら
	ぎゅうにゅう	19.8	ぎゅうにゅう		
	ポテトスープ		ベーコン	にんじん　たまねぎ　コーン　パセリ	じゃがいも
10（金）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう	691	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ
	ちくわのにしょくあげ	27.7	ちくわ　たまご　あおのり		こむぎこ　サラダあぶら
	だいこんおろし	20.7		だいこん	
	とさに		とりにく かつおぶし　うずらたまご	たけのこ　にんじん　さやいんげん	こんにゃく　さとう
	おさかなふりかけ		おさかなふりかけ		
13（月）	スパゲティミートソース	702	ぎゅうにく ぶたにく　こなチーズ	にんじん　たまねぎ　にんにく　しょうが トマト　グリンピース	スパゲティ　オリーブオイル こむぎこ　マーガリン　サラダあぶら
	ぎゅうにゅう	27.8	ぎゅうにゅう		
	ゆでやさい	21.9	わかめ	キャベツ　にんじん　コーン	
	セノビーゼリー				セノビーゼリー
14（火）	ココアあげパン	654			コッペパン　さとう　ココア サラダあぶら　グラニューとう
	ぎゅうにゅう	24.5	ぎゅうにゅう		
	ポークポトフ	22.9	ぶたにく　ベーコン	にんじん　たまねぎ さやいんげん　キャベツ　セロリ	じゃがいも
	ゆでやさい			キャベツ　こまつな　コーン　にんじん	
15（水）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう	696	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ
	さばのこうしんやき	32.4	さば	にんにく	さとう　ごまあぶら
	きりぼしだいこんとこまつなのぽんずあえ	22.0		きりぼしだいこん　こまつな　にんじん	
	ぶたにくとごぼうのにもの		ぶたにく	ごぼう　にんじん　しょうが さやいんげん	こんにゃく サラダあぶら　さとう
16（木）	セルフかきあげどん　ぎゅうにゅう	627	ぎゅうにゅう		
	（むぎいりごはん・えびいかかきあげ・たれ）	18.7	えび　いか	たまねぎ　にんじん　しゅんぎく ごぼう	こめ　むぎ　サラダあぶら てんどんのたれ　こむぎこ
	ごまあえ	20.1		こまつな　キャベツ　にんじん	ごま　さとう
	わかたけじる		わかめ　かつおぶし	たけのこ　にんじん　さやえんどう	
17（金） 1年生給食開始	むぎいりごはん	714			こめ　むぎ
	ぎゅうにゅう	21.0	ぎゅうにゅう		
	チキンカレー	18.3	とりにく　こなチーズ	たまねぎ　にんじん　グリンピース にんにく	じゃがいも　サラダあぶら
	フルーツババロア		ぎゅうにゅう	みかん　パイン　もも	
20（月）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう	618	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ
	ハンバーグケチャップソース	22.5	とりにく　ぶたにく	たまねぎ　トマト　にんにく　しょうが	さとう　かたくりこ
	ゆでやさい	15.1		キャベツ　にんじん　こまつな	
	みそしる		わかめ　みそ　かつおぶし	たまねぎ	じゃがいも
21（火）	コッペパン　ぎゅうにゅう	655	ぎゅうにゅう		コッペパン
	とちあいかジャム	33.4			とちあいかジャム
	タンドリーチキン	17.8	とりにく　ヨーグルト	にんにく　しょうが さやいんげん	
	こふきいも			パセリ	じゃがいも
	イタリアンスープ		とりにく　ベーコン たまご　こなチーズ	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム コーン　ほうれんそう	パンこ

4月 給食献立予定表

★☆今月の給食目標☆★
楽しい給食にしよう！



宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう 骨や筋肉をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
22（水）	むぎいりごはん	659			こめ　むぎ
	ぎゅうにゅう	20.8	ぎゅうにゅう		
みやこっ子ランチ（トマト）	**トマトハヤシライス**	20.6	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　トマト	サラダあぶら　こむぎこ　マーガリン
	ゆでやさい			ほうれんそう　キャベツ　にんじん	
23（木）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう	653	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ
	モロのからあげ	26.0	モロ	しょうが	サラダあぶら　かたくりこ　ノンエッグマヨネーズ
	しおこんぶあえ	19.9	こんぶ	キャベツ　きゅうり　にんじん	
	なまあげとやさいのにつけ		なまあげ	にんじん　たまねぎ　しいたけ　たけのこ　グリンピース　しょうが	サラダあぶら　かたくりこ　さとう
24（金）	セルフにしょくどん　ぎゅうにゅう	700	ぎゅうにゅう		
	（むぎいりごはん・とりそぼろ・いりたまご）	28.8	たまご　とりにく	グリンピース　しょうが　さやいんげん	こめ　むぎ　さとう　サラダあぶら
	こんさいのすましじる	21.5	かつおぶし	にんじん　だいこん　ごぼう　こまつな	こんにゃく　かたくりこ
	いちごプリン				いちごプリン
27（月）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう	607	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ
	ぶたにくのしょうがやき	24.3	ぶたにく	しょうが	
	ゆかりあえ	19.2		キャベツ　にんじん	
	よしのじる		とりにく　かつおぶし　あぶらあげ	にんじん　だいこん　こまつな	さといも　かたくりこ
28（火）	こめこパン　ぎゅうにゅう	671	ぎゅうにゅう		こめこパン
	とりにくとじゃがものケチャップあえ	28.2	とりにく	しょうが　レモン　パセリ	かたくりこ　じゃがいも　サラダあぶら　さとう
	ゆでやさい	27.9		ほうれんそう　キャベツ　にんじん	
	ヨーグルト		ヨーグルト		
30（木）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう	659	ぎゅうにゅう		
	いわしのごまみそに	26.8	いわし　みそ		ごま　さとう　こめこ
	いそべあえ	17.0	のり	ほうれんそう　キャベツ	
	ぶたにくとやさいのうまに		ぶたにく	にんじん　たまねぎ　ごぼう　しいたけ　しょうが　いんげん	じゃがいも　さとう　サラダあぶら

☆ 給食は都合により変更になる場合があります。
☆ 米・パン（小麦）は宇都宮市産，牛乳は栃木県産です。
☆ もち米・トマトは田原地区産です。

学校給食摂取基準：エネルギー　650kcal　タンパク質　26ｇ　脂質　18.1ｇ　塩分　2ｇ未満
平均摂取量：エネルギー　664kcal　タンパク質　25.8ｇ　脂質　20.3ｇ　塩分　2.3ｇ
給食回数　16回（米飯回数12回）　米粉パン1回

ご入学・ご進級おめでとうございます

暖かい春の日差しの中，新年度が始まりました。給食を通し，みなさんの心と体の成長の瞬間に立ち会えることをとても嬉しく思っています。

給食室では，みなさんが毎日元気に楽しく活動できるよう，栄養満点でおいしい給食を提供していきたいと思います。また，地域学校園（田原小・田原西小・田原中）で協力し，様々な行事食や食に関する情報を発信していきますので，どうぞお楽しみに。楽しくおいしく，食について学んでいきましょう♪



昨年度に引き続き，給食調理業務は**メリックス株式会社**に委託しています。
パンの製造は**（有）文明軒**，牛乳は**栃酪乳業株式会社**です。
よろしくお願いいたします。

