



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	I補給 - (kcal) たんぱく (g) 脂質 (g)	おもなざいりょう		
			ほね きんにく 骨や筋肉をつくるもとになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
8 (火)	新入生のみなさん・保護者の方へ  入学後4日間は、給食の時間に慣れることを目的として、簡易給食を実施します。 通常よりも準備が簡単で、子供たちが食べやすいメニューになっています。 通常給食に比べ栄養価が不足しますので、帰宅後の間食や夕食で補ってくださいますようお願いいたします。 また、献立表をご確認いただき、初めて食べる食材は予めご家庭で食べていただけますようお願いいたします。				
9 (水)					
10 (木)	にゅうがくしき 1ねんせい、おめでとうございます！ 				
11 (金)	● かんいきゅうしょく ● ハンバーガー (パンズパン・ポイルキャベツ・ハンバーグ) ぎゅうにゅう	420 17.7 16.0	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ	パンズパン さとう かたくりこ
14 (月)	● かんいきゅうしょく ● はちみつパン ぎゅうにゅう アセロラゼリー	395 12.5 10.5	ぎゅうにゅう		はちみつパン アセロラゼリー
15 (火)	● かんいきゅうしょく ● ハムカツサンド (パンズパン・ポイルキャベツ・ハムカツ) ぎゅうにゅう	472 20.9 17.0	ハム ぎゅうにゅう	キャベツ	パンズパン ミックスこ パンこ さとう サラダあぶら
16 (水)	● かんいきゅうしょく ● アップルパン ぎゅうにゅう ヨーグルト	478 14.8 13.2	ぎゅうにゅう ヨーグルト		アップルパン
17 (木)	せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう とりにくのみそづけやき おひたし ごもくきんぴら おいわいいちごゼリー 	693 23.2 20.2	ぎゅうにゅう ささげ とりにく みそ さつまあげ	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	こめ もちごめ ごま さとう こんにやく さとう サラダあぶら おいわいいちごゼリー
18 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ ナムル マーボー豆腐	637 23.5 18.8	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすこ とうふ みそ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく しょうが だけのこ たまねぎ にんじん にら しいたけ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま サラダあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら
21 (月)	セルフかきあげどん ぎゅうにゅう (むぎいりごはん・えびいかかきあげ・てんどんのたれ) ごまあえ わかたけじる	626 18.5 20.1	ぎゅうにゅう えび いか わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん しゅんぎく ごぼう こまつな キャベツ にんじん だけのこ にんじん さやえんどう	こめ むぎ てんどんのたれ さとう ごま サラダあぶら こむぎきこ



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	I補給-(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ほね きんにく 骨や筋肉をつくるものになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
22 (火)	ツナトースト	751	ツナ	たまねぎ パセリ	しよくパン マーガリン ノンエッグマヨネーズ
	ぎゅうにゅう	29.7	ぎゅうにゅう		
	ミートボールとやさいのカレーに	31.0	ベーコン とりにく ふたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう サラダあぶら かたくりこ
	ゆでやさい			キャベツ にんじん ブロッコリー	サラダあぶら
23 (水)	スパゲティミートソース	669	ふたにく 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 こむぎこ サラダあぶら マーガリン
	ぎゅうにゅう	27.7	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	
24 (木)	セルフにしょくどん ぎゅうにゅう (むぎいりごはん・とりそぼろ・たまごそぼろ)	700	ぎゅうにゅう		
	こんさいのすましじる	28.8	たまご とりにく	グリンピース しょうが	こめ むぎ さとう サラダあぶら
	いちごプリン	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
25 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	684	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ちくわのにしょくあげ	26.9	ちくわ たまご あおのり		こむぎこ
	だいこんおろし	20.4		だいこん	
	とさに		とりにく うすらのたまご かつおぶし	たけのこ にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう
28 (月)	むぎいりごはん	661			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	22.2	ぎゅうにゅう		
	トマトハヤシライス	21.5	ふたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ	サラダあぶら マーガリン こむぎこ
	ゆでやさい			ほうれんそう キャベツ にんじん	
30 (水)	ココアあげパン	653			コッペパン サラダあぶら さとう ココア グラニューとう
	ぎゅうにゅう	24.3	ぎゅうにゅう		
	ポークポトフ	22.9	ふたにく 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	

☆ 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。
☆ 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 674kcal タンパク質 24.9g 脂質 22.0g 塩分 2.0g
給食回数 13回(米飯回数6回) 米粉パン0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うれしくおもっています。

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おもいます。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。

