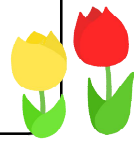




4月

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	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 ちようし 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
8 (火)	こめこパン ギョウにゅう とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい ヨーグルト	687 27.7 29.4	ギョウにゅう		こめこパン
			とりにく	しょうが レモン パセリ	じゃがいも サラダあぶら かたくりこ さとう
				ほうれんそう キャベツ にんじん	
			ヨーグルト		
9 (水)	むぎいりごはん ギョウにゅう チキンカレー フルーツパバロア	714 21.0 18.3			こめ むぎ
			ギョウにゅう		
			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
			ギョウにゅう	みかん もも パイン	さとう
10 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう 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	653 26.0 19.9	ギョウにゅう		こめ むぎ
			モロ	しょうが	ノンエッグマヨネーズ かたくりこ サラダあぶら
			こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
			なまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが だけのこ グリンピース	さとう かたくりこ サラダあぶら
11 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ミルメーク (いちご) ハンバーグケチャップソース ゆでやさい みそしる	679 23.3 17.1	ギョウにゅう		こめ むぎ
					ミルメーク (いちご)
			ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう かたくりこ
				キャベツ にんじん こまつな	
14 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ よしのじる	633 26.1 21.2	ギョウにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく	しょうが	
				キャベツ にんじん	
			とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん だいこん こまつな	さといも かたくりこ
15 (火)	セルフハムカツサンド (パンズパン・ハムカツ・ポイルキャベツ) ギョウにゅう ポテトスープ	616 25.6 19.8			
			ハム	キャベツ	パンズパン パンこ さとう ミックスこ サラダあぶら
			ギョウにゅう		
			ベーコン	にんじん たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも
16 (水)	むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのおかかに いそべあえ ぶたにくとやさいのうまに	633 25.0 16.2	ギョウにゅう		こめ むぎ
			いわし かつおぶし		さとう かたくりこ
			のり	こまつな キャベツ	
			ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが さやいんげん	じゃがいも サラダあぶら さとう
17 (木)	せきはん (ごましお) ギョウにゅう 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	ギョウにゅう ささげ		こめ もちごめ ごま
			とりにく みそ	しょうが	さとう
				こまつな キャベツ もやし	
			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
18 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぎょうざ ナムル マーボーどうふ	637 23.5 18.8	ギョウにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく だいすこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	かたくりこ こむぎこ さとう サラダあぶら
				ほうれんそう キャベツ にんじん	ごまあぶら ごま
			とうふ みそ ぶたにく	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	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 ギョウにゅう (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	ギョウにゅう		こめ むぎ サラダあぶら てんどんのたれ こむぎきこ
			えび いか	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	さとう ごま
			わかめ かつおぶし	だけのこ にんじん さやえんどう	

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	I補給-(kcal) たんばく(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	からだちようし 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
	ぎゅうにゅう	29.7	ぎゅうにゅう		ノンエッグマヨネーズ
	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	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう
	ゆでやさい		ぶたにく	キャベツ にんじん ブロッコリー	サラダあぶら かたくりこ
23 (水)	スパゲティミートソース	669	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	スパゲティ こむぎこ
	ぎゅうにゅう	27.7	ぎゅうにゅう	グリンピース	サラダあぶら マーガリン
	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	700	ぎゅうにゅう		
	(むぎいりごはん・とりそぼろ・たまごそぼろ)	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
	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
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 うずらのたまご 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	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト	サラダあぶら マーガリン
	ゆでやさい			ほうれんそう キャベツ にんじん	こむぎこ
30 (水)	ココアあげパン	653			コッペパン サラダあぶら
	ぎゅうにゅう	24.3	ぎゅうにゅう		さとう ココア グラニューとう
	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
	ゆでやさい			キャベツ こまつな コーン にんじん	じゃがいも

☆ 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 622kcal タンパク質 23.3g 脂質 19.8g 塩分 2.0g

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

あたたかき春の日差しの中、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ひます。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。

