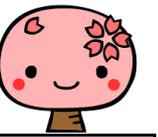


きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
4月 給食献立予定表



こん げつ の きゅう しょく もく ひょう
 今月の給食目標
みんなで楽しく給食を食べよう!



日付	こん だ て め い	加リ-(kcal) タバク(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う		
			ち 血 や に く に な る	か ら だ ち ょ う し 体 の 調 子 を と と の え る	ち か ら ね つ 力 や 熱 の も と に な る
8 (木)	くろまいいりごはん 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	638 23.7 29.1%	ぎゅうにゅう		こめ くらまい
			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 さとう あぶら
9 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフかきあげどん(えび・イカいり) もやしとニラのごまあえ まろやかみそしる	672 20.8 31.9%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			えび イカ	たまねぎ にんじん しゅんぎく ごぼう	あぶら
				もやし にら	ごま さとう
			あぶらあげ とうにゅう みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく
12 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのにしょくあげ だいこんおろし とさに	656 25.7 27.4%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ちくわ	あおのり	こむぎこ あぶら
				だいこん	
			とりにく うすらたまご	たけのこ にんじん いんげん	こんにゃく さとう
13 (火)	ピザトースト ぎゅうにゅう やさいスープ フルーツババロア	659 25.6 28.7%	サラミ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン	パン
			ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	
			ぎゅうにゅう	みかん もも パイナップル	
14 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのレモンしょうゆに ごまあえ みそけんちんじる	629 27.5 24.0%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			あじ		
				こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう
			とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな	こんにゃく さといも
15 (木) ★1年生 給食開始	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ゆでやさい おいおいゼリー	682 19.4 25.2%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース ニンニク	じゃがいも あぶら
				キャベツ にんじん ブロッコリー	
					ゼリー
16 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 白身魚のチーズフライ ポイルキャベツ よしのじる	633 24.4 25.5%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ほきフライ		こむぎこ パンこ あぶら
				キャベツ	
			とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん こまつな	さといも かたくりこ
19 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのこうしんやき きりぼしとあおなのポンずあえ ぎゅうにくとごぼうのもの	673 30 28.8%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			さば	ニンニク	さとう ごまあぶら
				きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん	ごま
			ぎゅうにく	ごぼう にんじん しょうが	こんにゃく あぶら
20 (火)	こめこパン ぎゅうにゅう あげじゃがいもの トマトソースがらめ ゆでやさい	580 22.7 35.9%	ぎゅうにゅう		こめこパン
			ぶたにく	にんじん たまねぎ ニンニク トマト パセリ	じゃがいも あぶら
				キャベツ にんじん ブロッコリー	
21 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフにしょくどん こんさいすましじる おこめのババロア	692 28.9 25.3%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			たまご とりにく	えだまめ しょうが	さとう あぶら
				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
					おこめのババロア



給食献立予定表



今月の給食目標
みんなで楽しく給食を食べよう！



日付	こんだてめい	加リ-(kcal) 外パク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ 体の調子をととのえる	ちから 力や熱のもとになる
22 (木)	スパゲティー(ミートソース)	636	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ニンニク トマト しょうが グリンピース	スパゲティ オリーブオイル マーガリン あぶら こむぎこ
	ぎゅうにゅう	30	ぎゅうにゅう		
	ゆでやさい	27.7%	わかめ	キャベツ にんじん コーン	
23 (金)	むぎいりごはん	652	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしのごまみそに	24.7	いわし		ごま
	いそべあえ	24.6%	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 あぶら
26 (月)	むぎいりごはん	614	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハンバーグ	22.8	ハンバーグ	トマトケチャップ	さとう
	ゆでやさい	23.1%		キャベツ にんじん こまつな	
	みそしる		わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも
27 (火)	あげパン	667	ココア	ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう
	ポークポトフ	24.9	ぶたにく ウィナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ フロッコリー	じゃがいも
	ゆでやさい	33.0%		キャベツ にんじん アスパラ	
28 (水)	わかめごはん	649	わかめ	ぎゅうにゅう	こめ
	だいずとじゃこのあまからいため	23.8	とりにく こおり豆腐 だいず ちりめんじゃこ	にんじん たけのこ しょうが ごぼう レンコン	かたくりこ こんにゃく あぶら さとう
	みそしる	25.1%	みそ	キャベツ きぬさや	じゃがいも
30 (金)	むぎいりごはん	656	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハヤシライス	20.8	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ トマト	マーガリン こむぎこ あぶら
	ゆでやさい	28.9%		ほうれんそう キャベツ にんじん	
	オレンジ			オレンジ	

給食実施回数 16回【米飯回数 12回 / パン回数 2回 / 米粉パン回数 1回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数1回】

※給食内容は、都合により変更になることがあります。

※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳(栃木県産)は毎日です。



* * * * *

しんきゅう
進級おめでとうございます

はる ひざ なか しんねんど
春のあたたかな日差しの中、新年度がスタート
しました。

ことし ねんかん たの きゅうしょく じかん
今年も1年間、楽しい給食の時間になるように

おいしい給食をつくっていきます。

* * * * *

