

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) タリク(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 (金)	おせきはん 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	669 25.2 28%	ぎゅうにゅう 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 さとう こんにゃく さとう あぶら
11 (月)	スパゲティー(ミートソース) ぎゅうにゅう ゆでやさい	658 27.4 28.4%	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	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 キャベツ にんじん コーン わかめ	スパゲティ オリーブオイル マーガリン あぶら こむぎこ
12 (火)	コッパン ぎゅうにゅう しろみさかなのフライ ゆでやさい キャベツのスープ	655 30.3 27.4%	ぎゅうにゅう さかな ベーコン	ブロッコリー にんじん コーン キャベツ にんじん たまねぎ	パン むぎ こむぎこ あぶら
13 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフかきあげどん ごまあえ わかたけじる	646 20.2 29.2%	ぎゅうにゅう えび いか わかめ とうふ	こまつな きゃべつ にんじん たけのこ にんじん	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま
14 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのレモンしょうゆに にびたし みそけんちんじる	613 28.4 22.0%	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ みそ	こまつな だいこん にんじん ごぼう	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく さといも
15 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ゆでやさい おいわいゼリー	660 19.1 22.6%	ぎゅうにゅう とりにく キャベツ にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんじん グリンピース ニンニク キャベツ にんじん ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら ゼリー
18 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのこうしんやき きりぼしだいこん ぎゅうにくとごぼうのもの	682 30.5 28.5%	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく	にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん ごぼう にんじん しょうが	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こんにゃく あぶら
19 (火)	あげパン ぎゅうにゅう ポークポトフ ゆでやさい	652 24.4 31.6%	ココア ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ブロッコリー キャベツ こまつな コーン にんじん	パン あぶら さとう じゃがいも
20 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのごまみそに いそべあえ ぶたにくとやさいのうまに	644 25.2 23.3%	ぎゅうにゅう いわし のり ぶたにく	ほうれんそう きゃべつ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが いんげん	こめ むぎ じゃがいも あぶら じゃがいも さとう あぶら
21 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ゆでやさい みそしる	617 22.6 22.0%	ぎゅうにゅう ハンバーグ みそ	トマトケチャップ キャベツ こまつな にんじん わかめ たまねぎ	こめ むぎ さとう



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	加り(kcal) タパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ちやくにくになる	からだちよし 体の調子をととのえる	ちからねつ 力や熱のもとになる
22 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	637	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフにしょくどん	28.6	たまご とりにく	えだまめ	さとう
	こんさいのすましじる	27.4%		にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな	じゃがいも
25 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	634	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぎょうざ	23.5	ぎょうざ		
	ナムル	26.6%		ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま
	マーボー豆腐		とうふ ぶたにく みそ	にんにく たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ いら ねぎ	かたくりこ
26 (火)	こめこパン ぎゅうにゅう	625	ぎゅうにゅう		こめこばん
	とりにくとじゃがいものケチャップあえ	30.1	とりにく	トマトケチャップ れもん	じゃがいも さとう
	ゆでやさい	31.2%		ほうれんそう キャベツ にんじん	
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		
27 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	651	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	モロのからあげ	26.1	モロ		かたくりこ あぶら
	しおこんぶあえ	27.5%	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
	なまあげとやさいににつけ		なままげ	にんじん たまねぎ グリンピース たけのこ しょうが	あぶら
28 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	645	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	27.1	とりにく ごおり豆腐 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	21.8%	みそ	キャベツ じゃがいも	じゃがいも

給食実施回数 15回【米飯回数 11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 2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
進級おめでとございます

はる ひさ 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。

