



4月

給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

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	I栄養 - (kcal) たんぱく 質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちようし 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 (月)	せきはん きゅうにゅう	650	ささげ きゅうにゅう		もちごめ こめ ごましお
	とりにくのみそづけやき	28.6	とりにく みそ	しょうが	
	おひたし	12.8		こまつな キャベツ もやし	
	ごもくきんぴら		さつまあげ	にんじん だいこん ごぼう	こんにゃく さとう あぶら
9 (火)	くろコッペパン きゅうにゅう	662	きゅうにゅう		くろコッペパン
	オムレツ	24.6	オムレツ		
	ゆでやさい	22		キャベツ コーン ブロッコリー	
	わんたんスープ		ぶたにく	にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ	ワンタン
10 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう	650	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	モロのからあげ	26.1	モロ	しょうが	かたくりこ あぶら
	しおこんぶあえ	19.9	しおこんぶ	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 ししだけ だけのこ グリーンピース しょうが	さとう あぶら かたくりこ
11 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう	679	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	トマトハヤシライス	24.3	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ	バター あぶら こむぎこ
	ゆでややさい	22		ほうれんそう キャベツ にんじん	
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ		
12 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう	643	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしのごまみそに	25.2	いわしごまみそに		
	いそべあえ	16.7	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 ししだけ しょうが いんげん	じゃがいも さとう あぶら
15 (月) ★1年生 給食開始	むぎいりごはん きゅうにゅう	657	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハンバーグ	22.6	ハンバーグ		
	ゆでやさい	15.1		キャベツ にんじん こまつな	
	みそしる おいおいゼリー		わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも おいおいいちごゼリー
16 (火)	こめこパン(ジャム) きゅうにゅう	665	ぎゅうにゅう		こめこパン チョコジャム
	とりにく 鶏肉とじゃが芋のケチャップあえ	28.1	とりにく	しょうが レモン パセリ	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう
	ゆでやさい	30.3		ほうれんそう にんじん キャベツ	
	とちぎけんさんヨーグルト		ヨーグルト		
17 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう	685	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	だいず 大豆とじゃこのあまからいため	30.4	とりにく ごおりとうふ だいず ちりめんじゃこ	にんじん だけのこ ごぼう レシゴシ しょうが	こんにゃく かたくりこ さとう あぶら
	みそしる	17.6	みそ	きぬさや キャベツ	じゃがいも
	ふりかけ(さけぱっぱ)		さけぱっぱ		
18 (木)	スパゲティ(トマトミートボールソース)	646	ミートボール ベーコン チーズ	トマト たまねぎ にんじん ニンニク グリーンピース	スパゲティー さとう
	ゆでやさい	22.2	わかめ	キャベツ にんじん コーン	
	セノビーゼリー きゅうにゅう	18.8	ぎゅうにゅう		セノビーゼリー
19 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう	645	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフかきあげどん	20	かきあげ(えび・いかいり)		あぶら
	ごまあえ	21		こまつな キャベツ にんじん	さとう すりごま
	わかたけじる		とうふ わかめ	たけのこ にんじん たけのこ	



4月

給食献立予定表

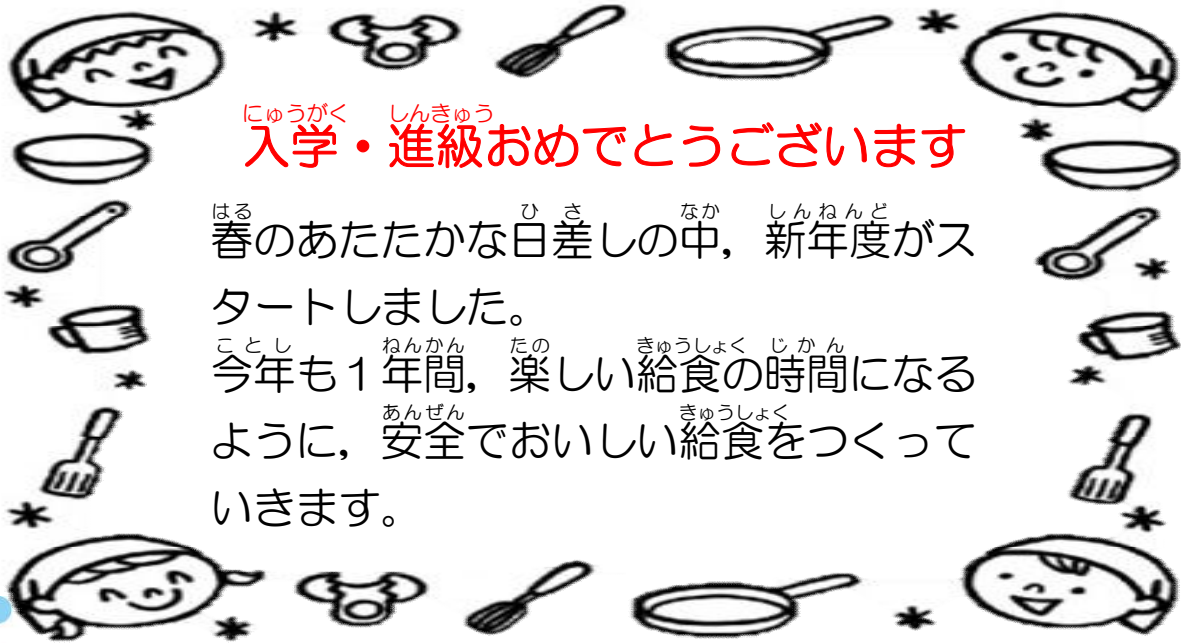
宇都宮市立田原小学校

こん げつ 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	I値* (kcal) たんぱく 質(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 (月)	むぎいりごはん	642	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにくのしょうがやき	27.6	ぶたにく	しょうが	
	ゆかりあえ	21.9		キャベツ にんじん ゆかり	
	よしのじる		とりにく なまあげ	だいこん にんじん こまつな	さといも かたくりこ
23 (火)	ツナトースト	666	まぐろツナ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	しょうパン ツナ マヨネーズ マーガリン
	ミートボールと野菜のカレー煮	26.9	ミートボール	たまねぎ にんじん グリーンピース	じゃがいも さとう
	ゆでやさい	27.7		キャベツ にんじん ブロッコリー	
24 (水)	むぎいりごはん	706	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	チキンカレー	20.2	とりにく チーズ	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
	フルーツババロア	18.5	ぎゅうにゅう	みかん もも パイナップル	
25 (木)	むぎいりごはん	698	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフにしょくどん	28.9	とりにく たまご	しょうが えだまめ	さとう
	こんさいのすましじる	21.7		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
	いちごミルクプリン				いちごミルクプリン
26 (金)	むぎいりごはん	613	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	さばのみそに	28.4	さばのみそに		
	こまつなのびたし	15	ちりめんじゃこ あぶらあげ	こまつな	
	みそけんちん		とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく さといも
29 (月)	しょうわ ひ 昭和の日				
30 (火)	セルフハムカツサンド	629	ハムカツ		コッペパン あぶら さとう
	ボイルキャベツ	22.4	ぎゅうにゅう	キャベツ	
	ポテトスープ	18.2	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも
	アセロラゼリー				アセロラゼリー

給食実施回数 16 回【米飯回数 11回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 1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。
※ぎゅうにゅう（栃木県産）は毎日です。※パンの小麦粉は、宇都宮市産のゆめかおりを使用しています。



にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとうございます

はる
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
今年も1年間、楽しい給食の時間になるように、安全でおいしい給食をつくっていきます。

