



4月 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	エネルギー たんぱく質 しつぱい	お も な ざ い り ょ う		
			血やにくになる	体の調子を整える	力や熱のもとになる
8 火	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 おひだし ごもくきんぴら おいおいゼリー	652	ぎゅうにゅう		こめ もちこめ ごましお ささげ
		28.6	とりにく みそ	しょうが	さとう
		12.8		ごまつな キャベツ にんじん	
			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 ゼリー
9 水	くらパン ぎゅうにゅう オムレツ ゆでやさい わんだんスープ	662	ぎゅうにゅう		パン
		24.6	オムレツ		
		22		キャベツ どうもろこし ブロッコリー	
			ふたにく	にんじん キャベツ ごまつな ねぎ	わんだん
10 木	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 しそこんぶふりかけ	703	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		28.1	ちくわ たまご あおのり		あぶら
		21.8		だいこん	
			とりにく うずらのたまご	だけのこ にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう
11 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう タラのピリからやき おひだし みそけんちんじる	575	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.4	たら どうぼんじやん	ねぎ しょうが にんにく	さとう
		12.0		キャベツ もやし にんじん	
			どうら みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく さといち あぶら
14 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ふたにくのしょうがやき ゆかりあえ よしのじる	640	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		28.4	ふたにく	たまねぎ しょうが	あぶら
		19.8		キャベツ にんじん	
			とりにく なまあげ	にんじん だいこん ごまつな	さといち かたくりこ
15 火	パンズパン ぎゅうにゅう セルフハムカツサンド ポイルキャベツ ポテトスープ	584	ぎゅうにゅう		パン
		22.4	ハムカツ		さとう あぶら
		17.6		キャベツ	
			ベーコン	にんじん たまねぎ どうもろこし	じゃがいも
16 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう タラのさいきょうやき ごますあえ セルフごもくごはん	616	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		28.9	たら みそ		
		15.6		ほうれんそう キャベツ にんじん	しらたき さとう ごま
			あぶらあげ とりにく えだまめ	だけのこ にんじん しいたけ かんぴょう ごぼう	こんにゃく さとう あぶら
17 木	スバグティ ぎゅうにゅう トマトミートボールソース ゆでやさい さくらゼリー	628	ぎゅうにゅう		スバグティ オリーブオイル
		23.0	ミートボール ベーコン チーズ えだまめ	にんにく にんじん たまねぎ トマト	あぶら さとう
		17.6	わかめ	キャベツ にんじん どうもろこし	
					ゼリー
18 金	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 わかだけじる	647	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		20.1	かきあげ		あぶら
		21.2		ごまつな キャベツ にんじん	ごま さとう
			どうら わかめ	だけのこ にんじん きぬさや	
21 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー てづくりフルーツパバロア	706	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		20.2	ぎゅうにゅう		
		18.5	とりにく チーズ えだまめ	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも あぶら
			ぎゅうにゅう	みかん もも ハイナッブル	
22 火	シュガートースト ぎゅうにゅう ゆでやさい ミートボールとやさいのコンソメに	657	ぎゅうにゅう		パン マーガリン
		23.7		キャベツ にんじん ブロッコリー	
		22.7	ミートボール えだまめ	にんじん たまねぎ	さとう あぶら
23 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ゆでやさい	647	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		20.9	ふたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ	あぶら ごむぎこ
		19.6		ほうれんそう キャベツ にんじん	
24 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ケチャップソース ゆでやさい みそじる	639	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		23.3	ハンバーグ		さとう
		17		ごまつな キャベツ にんじん	
			わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも
25 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか いそべあえ ふたにくとやさいのうまこ	683	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.0	いわし		
		21	ゆり	ほうれんそう キャベツ	
			ふたにく	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ いんげん しょうが	じゃがいも さとう あぶら
28 月	こめこパン ぎゅうにゅう チョコクリーム ゆでやさい とりにくとじゃがいものケチャップあえ けんさんヨーグルト	696	ぎゅうにゅう		こめこパン チョコクリーム
		30.4		ほうれんそう キャベツ にんじん	
		28.2	とりにく	しょうが パセリ	じゃがいも かたくりこ さとう あぶら
			ヨーグルト		
29 火	しょうわのひ				
30 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にしょくどん こんさいのすましじる パンナコッタいちごソース	717	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		29.0	とりにく たまご えだまめ	しょうが	さとう あぶら
		24		にんじん だいこん ごまつな ごぼう	こんにゃく かたくりこ
					パンナコッタ

給食実施回数 14回【米飯回数 10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。
 ※牛乳（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。

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g
 ★今月の平均 エネルギー668kcal、たんぱく質26.2g、脂質21.0g



入学・進級おめでとうございます！

春の温かな日差しの中、新年度がスタートします。今年度も一年間、楽しい給食の時間になるように
 安全でおいしい給食を作っていきますので、よろしく願います。

