



4月分 こんだてよていひょう

令和6(2024)年度
宇都宮市立戸祭小学校

ひづけ 日付	こんだてめい			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう						
	しゅよく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜・副菜		ちまぐち 血や肉になる 食品(あか)	からだ 体の調子を整える 食品(みどり)	ちから 力や熱の元になる 食品(きいろ)				
8 (月)	スパゲティ		ミートソース コーンサラダ セノビーゼリー	675 29.8 19.7 2.1	牛乳 わかめ	ぶた肉 しいたけ しょうが キャベツ	にんじん たまねぎ にんにく カットトマト ホールコーン	スパゲティー オリーブオイル ゼリー			
9 (火)	ごはん		さんま梅煮 さっぱりあえ 豚汁	615 28.9 16.8 2.1	牛乳 のり とうふ	さんま ぶた肉 かつお節(だし)	こまつな にんじん だいこん ごぼう	こめ こんにゃく サラダ油	さといも サラダ油		
10 (水)	お赤飯 ごま塩		鶏肉のみそ漬け焼き おひたし 五目きんぴら	634 25 20.6 2	牛乳 みそ	とり肉 さつまあげ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん	こまつな もやし にんじん	赤飯 ごま塩 こんにゃく さとう サラダ油		
11 (木)	ごはん		焼き餃子 ナムル マーボー豆腐	623 22.3 18.1 1.8	牛乳 とうふ	ぶた肉 みそ	こまつな もやし にんじん しょうが たけのこ たまねぎ	こめ ごま油 サラダ油 でん粉	いりごま サラダ油		
12 (金)	ごはん		あかうなぎ 赤魚かす漬け 切り干大根と小松菜のぼん酢あえ じゃがいものそぼろ煮	655 28 15.3 1.9	はまぐり ぶた肉	赤魚	切干大根 にんじん 枝豆	こめ じゃがいも さとう	すりごま サラダ油		
15 (月)	ツナ トースト		ミートボールと野菜のトマト煮 ブロッコリーのサラダ	637 22.4 24.5 2.5	牛乳 ミートボール ベーコン	まぐろ バーコン	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー	パン じゃがいも さとう	サラダ油		
16 (火)	ごはん		チキンカレー ゆで野菜サラダ お祝いいちごゼリー	698 20.6 19.1 1.8	牛乳	とり肉	たまねぎ にんじん グリーンピース カットトマト しょうが にんにく キャベツ こまつな	こめ じゃがいも ゼリー	サラダ油		
17 (水)	ごはん		ハンバーグ ケチャップソース ゆで野菜サラダ 新じゃがいものみそ汁	622 23.7 17 2	牛乳 わかめ	ハンバーグ みそ	キャベツ もやし こまつな たまねぎ	こめ じゃがいも	さとう		
18 (木)	ごはん		モロのから揚げ 塩こんぶあえ 切り干大根の煮つけ	634 27.1 17.6 2.1	牛乳 さつまあげ こんぶ	モロ あぶらあげ	しょうが キャベツ ぎゅうり にんじん 切干大根	こめ でん粉 サラダ油 ごま油 さとう			
19 (金)	ごはん		セルフかき揚げ丼(タレ) ごまあえ かんぴょうの卵とじ汁	694 21.4 22.8 2.1	牛乳 みそ	たまご かつお節(だし)	こまつな にんじん かんぴょう ねぎ ほうれんそう たまねぎ ごぼう	こめ 小麦粉 サラダ油 すりごま さとう			
22 (月)	こめ 米粉 パン		鶏肉とじゃがいものケチャップあえ こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト りんごジャム	676 30.2 23.6 2	牛乳 わかめ	とり肉 ヨーグルト	しょうが レモン パセリ キャベツ ホールコーン	米粉パン ジャム でん粉 サラダ油 じゃがいも さとう こんにゃく ごま油			
23 (火)	ごはん		さばのみそ煮 いそべあえ 豚肉と野菜のうま煮	632 26 17.3 1.7	牛乳 のり	さば ぶた肉	こまつな にんじん たまねぎ しいたけ しょうが さやいんげん	こめ じゃがいも さとう	サラダ油		
24 (水)	ごはん		豚肉のしょうが焼き ゆかりあえ 吉野汁	615 29.4 17 1.7	牛乳 とり肉	ぶた肉 とうふ	たまねぎ しょうが キャベツ ぎゅうり にんじん だいこん こまつな	こめ さといも でん粉	サラダ油		
25 (木)	パンネ		ウィンナーとトマトのパンネ ゆで野菜サラダ はちみつレモンゼリー	668 25.2 22.8 2.4	牛乳 白いんげん豆	ウィンナー	たまねぎ にんにく カットトマト マッシュルーム パセリ キャベツ もやし	パンネ サラダ油 マーガリン ゼリー			
26 (金)	ごはん		鮭の利休揚げ おひたし たまごのみそ汁	672 29.9 21.3 2.2	牛乳 あぶらあげ みそ	鮭 わかめ	こまつな にんじん たまねぎ	こめ いりごま でん粉 サラダ油	さとう		
30 (火)	ごはん		セルフ三色丼(鶏そぼろ・炒り卵) 根菜のすまし汁 アセロラゼリー	680 29.7 19.8 2.2	牛乳 とり肉	たまご かつお節(だし)	枝豆 しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ さとう こんにゃく でん粉 ゼリー	サラダ油		

今月の給食で使用する旬の食材

食材の旬とはたくさん取れて多く出回り、
価格も安価な時期のことをいいます。

はる
キャベツ



新じゃがいも



4月の献立 栄養分析表

※都合により献立が変更になることがあります。※栄養価は中学年のものを表しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
摂取量	652	26.2	19.6	339	235	0.59	0.54	51	2.1	4.7
目標量	650	26.0	18.1	350	200	0.40	0.40	25	2.0	5.0