



# 4月分 こんだてよていひょう

宇都宮市立戸祭小学校

給食回数 15回

(ごはん11回 市産小麦パン2回 米粉パン1回 めん1回)

ひづけ 日付	こんだてめい			1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う		
	しゅしよく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜		ふくさい 副菜	ちくちく 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)
8 (金)	スパゲ ティー		ミートソース セノビーゼリー ゆで野菜 イタリアンドレッシング	679 29.7 20.1 2	ぶた肉 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく しょうが トマト グリーンピース	スパゲティー オリーブオイル サラダ油 セノビーゼリー
11 (月)	こめこ 米粉 パン		とり肉とじゃがいものケチャップあえ ゆで野菜 フルソドレッシング ヨーグルト	651 27.9 26.7 1.7	牛乳 とり肉 ヨーグルト	しょうが レモン パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん	米粉パン でん粉 サラダ油 じゃがいも さとう
12 (火)	せきはん お赤飯 しお ごま塩		とり肉 みそ づ や 鶏肉の味噌漬け焼き おひたし ごもく いわ 五目きんぴら お祝いクレープ	入学式 749 27 24.9 2.3	牛乳 とり肉 みそ さつま揚げ	しょうが こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん こんにゃく だいこん	赤飯 ごま塩 さとう サラダ油
13 (水)	ごはん		さばの香辛焼き 牛肉とごぼうの煮物 きりぼしだいこん そう ず 切干大根とほうれん草のぼん酢あえ	688 30.5 21.6 2.3	牛乳 さば 牛肉	にんにく 切干大根 ほうれんそう にんじん ごぼう しょうが いんげん	こめ さとう ごま油 すりごま こんにゃく サラダ油
14 (木)	はまぐり ごはん		やさしい あ 野菜のかき揚げ からしあえ みそ しる 味噌汁	623 20.6 23.1 2.8	はまぐり 油揚げ 牛乳 わかめ かつお節(だし) みそ	しょうが にんじん ごぼう こねぎ こまつな キャベツ たまねぎ	こめ さとう サラダ油 じゃがいも
15 (金)	ごはん		いわしのうめ しょうゆ煮 いそべ ぶたにく やさい 磯辺あえ 豚肉と野菜のうま煮	638 27.1 18.2 1.8	牛乳 いわし のり ぶた肉	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが さやいんげん	こめ じゃがいも サラダ油 さとう
18 (月)	ごはん		ポークカレー みかんゼリー ゆで野菜 わふう 和風ドレッシング	1年生 給食開始 675 19.6 18 1.8	ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ	こめ サラダ油 じゃがいも
19 (火)	きなこ トースト		ポークポトフ ゆで野菜 たま 玉ねぎドレッシング	639 24.3 22.2 2.4	きな粉 牛乳 ぶた肉 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー アスパラ	食パン マーガリン グラニュー糖 じゃがいも
20 (水)	ごはん		はるま 春巻き ナムル まいぼー豆腐 麻婆豆腐	621 23.7 19.4 1.9	牛乳 ぎょうざ とうふ ぶた肉 赤みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	こめ ごま油 ごま サラダ油 ざらめ でん粉
21 (木)	ごはん		モロのから揚げ しお 塩こんぶあえ あつあ やさい に 厚揚げと野菜の煮つけ	624 25.9 20.1 1.9	牛乳 モロ こんぶ 厚揚げ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース たけのこ	こめ でん粉 サラダ油 ごま油 さとう
22 (金)	ごはん		ハンバーグ ケチャップソース ゆで野菜 あお 青じそドレッシング みそしる 味噌汁	597 23.5 17 2	牛乳 ハンバーグ わかめ みそ かつお節(だし)	キャベツ にんじん こまつな ねぎ	こめ さとう じゃがいも
25 (月)	あさや 朝焼き コッパ		タンドリーチキン こ 粉ふきいも イタリアンスープ とちおとめいちご イチゴジャム	634 28.8 17.8 2.7	牛乳 とり肉 ヨーグルト 全卵 ベーコン チーズ	いちごジャム にんにく しょうが パセリ にんじん たまねぎ ホールコーン ほうれんそう	朝焼きコッパ じゃがいも パン粉
26 (火)	ごはん		セルフ二色丼(鶏そぼろ・炒り卵) こんさい じる 根菜のすまし汁 アセロラゼリー	656 28.8 19.1 2.1	全卵 とり肉 牛乳 なんと かつお節(だし)	たまねぎ グリンピース しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな	こめ サラダ油 さとう でん粉
27 (水)	ごはん		ハヤシライス ミニフィッシュ(ごま) かいそう 手づくり中華 海藻サラダ 手づくり中華ドレッシング	651 25.5 21.8 2.3	ぶた肉 牛乳 海藻サラダ ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ トマト パセリ キャベツ ホールコーン	こめ サラダ油 ごま油
28 (木)	ごはん		あじのレモンしょうゆ煮 こまつな に 小松菜の煮びたし みそ じる 味噌けんちん汁	568 26.1 16.2 1.9	牛乳 あじ 油揚げ 木綿豆腐 みそ かつお節(だし)	こまつな だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	こめ さといも 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



アスパラガス



セロリー



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	654	26.0	21.1	352	304	0.59	0.58	40	2.1	4.8
目標量	650	26.0	18.1	350	200	0.40	0.40	25	2.0	5.0