



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			I 1杯†-(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 血や肉になる 食品（あか）	からだの調子を整える 食品（みどり）	ち 力や熱の元になる 食品（きいろ）		
8（月）	スパゲ ティー		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 ぶた肉 わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく しょうが カットトマト キャベツ 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 さんま のり ぶた肉 とうふ かつお節（だし）	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう	こめ さといも こんにゃく 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	入学式	634 25 20.6 2	牛乳 とり肉 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	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 ぶた肉 とうふ みそ	こまつな キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	こめ いりごま ごま油 サラダ油 でん粉		
12（金）	ごはん		あかうなぎ ぶり きりぼしだいこん こまつな 赤魚かす漬け 切干大根と小松菜のぽん酢あえ じゃがいものそぼろ煮		655 28 15.3 1.9	はまぐり 赤魚 ぶた肉	切干大根 こまつな にんじん 枝豆	こめ すりごま じゃがいも サラダ油 さとう		
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	トマト 給食	637 22.4 24.5 2.5	牛乳 まぐろ ミートボール ベーコン	たまねぎ パセリ 宇都宮市産トマト にんじん キャベツ ブロッコリー	パン じゃがいも サラダ油 さとう		
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	1年生 給食開始	698 20.6 19.1 1.8	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん グリンピース カットトマト しょうが にんにく キャベツ こまつな	こめ サラダ油 じゃがいも ゼリー		
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 しんじゃがいものみそ汁		622 23.7 17 2	牛乳 ハンバーグ わかめ みそ かつお節（だし）	キャベツ もやし こまつな たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		
18（木）	ごはん		モロのから揚げ 塩こんぶあえ きりぼしだいこん 切干大根の煮つけ		634 27.1 17.6 2.1	牛乳 モロ さつまあげ あぶらあげ こんぶ	しょうが キャベツ きゅうり 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 たまご みそ かつお節（だし）	こまつな キャベツ 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）	こめこ 米粉 パン		とりにく 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 とり肉 わかめ 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 ぶたにく やさい 豚肉と野菜のうま煮		632 26 17.3 1.7	牛乳 さば のり ぶた肉	こまつな 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		
24（水）	ごはん		ぶたにく 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 ぶた肉 とり肉 とうふ かつお節（だし）	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな	こめ サラダ油 さといも でん粉		
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	トマト 給食	668 25.2 22.8 2.4	牛乳 ウィンナー 白いんげん豆	たまねぎ にんにく カットトマト マッシュルーム パセリ 宇都宮市産トマト 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		さけ りきゅうあ おひたし たまご 玉ねぎのみそ汁		672 29.9 21.3 2.2	牛乳 鮭 あぶらあげ わかめ みそ かつお節（だし）	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	こめ さとう いりごま でん粉 サラダ油		
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 たまご とり肉 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 サラダ油 さとう こんにゃく でん粉 ゼリー		

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。



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