

4月の給食献立予定表



←学校HPにカラー版が掲載されています。

宇都宮市立富屋小学校

ひづけ 日付	こん だて 献 立	お も な ざ い り よ う			エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分 相当 (g)
		ち に く し ょ く ひ ん 血や肉になる食品 (赤色の分類) 1群 (魚・肉・豆) 2群 (牛乳・チーズ・海藻)	か ら だ ち ょ う し と と の し ょ く ひ ん 体の調子を整える食品 (緑色の分類) 3群 (緑黄色野菜) 4群 (淡色野菜・きのこ・果物)	ね つ ち か ら し ょ く ひ ん 熱や力になる食品 (黄色の分類) 5群 (ごはん・パン・麺・いも・砂糖) 6群 (油・糧実)	
8 (月)	赤飯 牛乳 鶏肉の味噌漬け焼き おひたし 五目きんぴら お祝いいちごゼリー	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	しょうが こまつな きゃべつ もやし ごぼう にんじん だいこん	こめ もち米 ささげ 黒ごま塩 砂糖 白いりごま こんにゃく サラダ油 砂糖 いちごゼリー	702 kcal 21.5 g 20.5 g 1.9 g
	麦入りご飯 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし 土佐煮 お魚ふりかけ	牛乳 ちくわ 青のり 卵 鶏肉 生揚げ	だいこん たけのこ にんじん いんげん	こめ むぎ 小麦粉 白ごま サラダ油 こんにゃく 砂糖	689 kcal 26.7 g 21.2 g 2.1 g
	黒パン 牛乳 たまごのココット蒸し 粉ふきいも ワンタンスープ	牛乳 卵 豚肉 豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ パセリ にんじん キャベツ もやし こまつな 長ねぎ	黒パン サラダ油 じゃがいも ワンタン	696 kcal 28.7 g 20.8 g 2.8 g
	麦入りご飯 牛乳 さばの香辛焼き 切干大根と小松菜のボン酢あえ 牛肉とごぼうの煮物	牛乳 さば 牛肉	にんにく 切干大根 こまつな にんじん ごぼう にんじん しょうが いんげん	こめ むぎ 砂糖 ごま油 すりごま こんにゃく さとう サラダ油	644 kcal 27.5 g 19.0 g 2.2 g
	麦入りご飯 ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 ミニフィッシュ	豚肉 脱脂粉乳 牛乳 ミニフィッシュ	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 ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ むぎ サラダ油 バター 小麦粉 2 g	658 kcal 23.3 g 18.4 g
	麻婆豆腐丼 牛乳 餃子ロール ナムル	豆腐 豚肉 牛乳 餃子ロール	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ むぎ ごま油 白ごま	646 kcal 25.3 g 18.9 g 2.0 g
16 (火)	麦入りご飯 牛乳 モロのから揚げ 塩昆布和え 生揚げと野菜の煮つけ	牛乳 モロ 塩昆布 生揚げ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース たけのこ しょうが	こめ むぎ マヨネーズ でん粉 サラダ油 砂糖 でん粉 サラダ油	657 kcal 26.5 g 20.4 g 1.7 g
	アスパラとベーコンのクリームパスタ 牛乳 ゆで野菜 手作りいちごゼリー	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム 牛乳	アスパラ にんにく たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ストロベリースライス	生パスタ パスタオイル 小麦粉 マーガリン ゼリーの素 いちごゼリー	599 kcal 23.1 g 21.9 g 2.1 g

ひづけ 日付		お も な ざ い り ょ う			エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分 相当 (g)
		ら に く し ょ く ひ ん 血や肉になる食品 (赤色の分類)	か ら た ち ゅ う し と る の し ょ く ひ ん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)	ね つ ち か ら し ょ く ひ ん 熱や力になる食品 (黄色の分類)	
		1群 (魚・肉・豆) 2群 (牛乳・チーズ・海藻)	3群 (緑黄色野菜) 4群 (淡色野菜・きのこ・果物)	5群 (ごはん・パン・麺・いも・砂糖) 6群 (油・糧実)	
18 (木)	献立				
	麦入りご飯			こめ むぎ	641 kcal
	牛乳	牛乳			27.8 g
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	たまねぎ しょうが	サラダ油	20.6 g
	ゆかりあえ		キャベツ にんじん	白ごま	1.7 g
19 (金)	吉野汁	鶏肉 生揚げ	にんじん だいこん こまつな	さといも でん粉	
	米粉パン			米粉パン	634 kcal
	牛乳	牛乳			22.6 g
	ウインナーとトマトのペンネ	ウインナー 大福豆	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム	ペンネ サラダ油 バター	26.8 g
	ゆで野菜 (手作りドレッシング)		キャベツ にんじん もやし コーン	サラダ油	2.3 g
22 (月)	レモンカスターダルト			レモンカスターダルト	
	セルフ野菜かき揚げ丼		野菜かき揚げ	こめ むぎ サラダ油	675 kcal
	牛乳	牛乳			16.5 g
	えんどうのごまサラダ		スナップエンドウ キャベツ かんぴょう	白ごま	22.4 g
	若竹汁	わかめ 豆腐	たけのこ にんじん		2.1 g
23 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	691 kcal
	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも	20.6 g
	牛乳	牛乳			17.6 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん バイン もも	砂糖	1.8 g
24 (水)	セルフ二色丼	卵 鶏肉	枝豆 しょうが	こめ むぎ 砂糖 サラダ油	652 kcal
	牛乳	牛乳			28.9 g
	おひたし		ほうれんそう もやし にんじん	白ごま	20.2 g
	トマトとかぶの野菜スープ	ベーコン	トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、かぶ、セロリー		2.2 g
25 (木)	ひじきご飯	ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ	にんじん ごぼう	こめ むぎ 糸こんにゃく 白いりごま 砂糖 サラダ油	680 kcal
	牛乳	牛乳			24.6 g
	きびなごフライ	きびなごフライ			20.2 g
	健康味噌汁	わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ	でん粉 じゃがいも	1.8 g
	福田さんのいちご		いちご		
26 (金)	ツナトースト	ツナ	たまねぎ パセリ	食パン マヨネーズ	656 kcal
	牛乳	牛乳			30.2 g
	ミートボールと野菜のカレー煮	ミートボール	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖 サラダ油	22.2 g
	ゆで野菜 (手作りドレッシング)		キャベツ にんじん ブロッコリー	サラダ油	2.7 g
30 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	654 kcal
	牛乳	牛乳			25.2 g
	いわしのごま味噌煮	いわしのごま味噌煮			17.4 g
	磯辺あえ	きざみのり	ほうれんそう キャベツ にんじん		2.3 g
	豚肉と野菜のうま煮	豚肉	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが いんげん	じゃがいも さとう サラダ油	

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 16回 (米飯回数 13回 県産小麦パン 2回)

《給食目標》

楽しく食べられるようにしよう。

《給食食材の放射性物質検査結果》

富屋小で3月5日に給食用食材である「キャベツ」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準

今月の平均

エネルギー	650kcal	660 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5g	24.9 g
脂質	14.4g～21.6g	20.5 g
塩分相当	2.0g	2.1 g