4月 給食献立予定表

学校HPにカラー版が掲載されています。
https://www.ueis.ed.jp/school/tomiya/cabinet_files/index/176/0e3e3d6c34fda3489de24b8cdae2e349?frame_id=240

宇都宮市立富屋小学校

日付		献立	おもなざいりょう 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）	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）	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・種実）	エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
8	水	赤飯 進級お祝い献立	ささげ		米　もち米　ごま塩	648 kcal
		牛乳	牛乳			28.0 g
		鶏肉のみそ漬け焼き	鶏肉	しょうが	さとう	13.6 g
		おひたし 進級おめでとう		こまつな　キャベツ　もやし		2.3 g
		五目きんぴら	さつまあげ	ごぼう　にんじん　こんにゃく　だいこん	サラダ油　さとう	
		お祝いいちごゼリー		いちご	ホイップクリーム	
9	木	米粉パン			米粉パン	652 kcal
		牛乳	牛乳			30.6 g
		鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	鶏肉	しょうが　レモン　パセリ	片栗粉　サラダ油　じゃがいも	22.8 g
		和風サラダ		ほうれんそう　キャベツ　にんじん	和風ドレッシング	1.7 g
		県産ヨーグルト	ヨーグルト			
10	金	麦入りごはん			米　麦	676 kcal
		牛乳	牛乳			28.1 g
		モロのからあげ	モロ	しょうが	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉　サラダ油	21.0 g
		塩こんぶあえ	塩こんぶ	キャベツ　きゅうり　にんじん	ごま油	1.8 g
		生揚げと野菜の煮つけ	生揚げ	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	さとう　サラダ油　片栗粉	
13	月	麦入りごはん			米　麦	677 kcal
		牛乳	牛乳			29.5 g
		豚肉のしょうが焼き	豚肉	しょうが　たまねぎ	サラダ油　さとう	21.5 g
		ゆかりあえ		キャベツ　にんじん		1.9 g
		吉野汁	鶏肉　油揚げ	にんじん　だいこん　こまつな	さといも　片栗粉	
14	火	麦入りごはん			米　麦	686 kcal
		牛乳	牛乳			30.7 g
		さばの香辛焼き	さば	にんにく	さとう　ごま油	20.9 g
		切干大根のポン酢あえ		切干大根　こまつな　にんじん	ごま	2.3 g
		豚肉とごぼうの煮物	豚肉	ごぼう　にんじん　ごぼう　しょうが　いんげん	サラダ油	
15	水	ハムカツサンド（バンズパン・ハムカツ）	ポークハム		バンズパン　小麦粉　パン粉 サラダ油　さとう	576 kcal
		ボイルキャベツ		キャベツ		25.4 g
		牛乳	牛乳			16.5 g
		ポテトスープ	ベーコン	にんじん　たまねぎ　とうもろこし　パセリ	じゃがいも	2.6 g
16	木	チキンカレーライス	鶏肉　粉チーズ	たまねぎ　にんじん　グリンピース　にんにく	米　麦　サラダ油　じゃがいも	694 kcal
		牛乳 1年生初給食	牛乳			19.7 g
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん　パインアップル　もも	さとう	17.7 g
						1.6 g
17	金	麦入りごはん			米　麦	632 kcal
		牛乳	牛乳			22.3 g
		ハンバーグ	豚肉　鶏肉		さとう	16.3 g
		青じそサラダ		キャベツ　にんじん　こまつな	青じそドレッシング	2.5 g
		じゃがいものみそ汁	わかめ	たまねぎ	じゃがいも	

日付		献立	おもなざいりょう 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）	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）	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・種実）	エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
20	月	麦入りごはん			米　麦	684 kcal
		牛乳	牛乳			23.9 g
		揚げぎょうざ	豚肉　鶏肉	キャベツ　にら　たまねぎ	サラダ油	23.1 g
		ナムル		ほうれんそう　キャベツ　にんじん	ごま油　ごま	1.8 g
		マーボー豆腐	豆腐　豚肉	にんにく　しょうが　たけのこ　たまねぎ　にんじん しいたけ　にら　ねぎ	サラダ油　さとう　ごま油	
21	火	麦入りごはん			米　麦	678 kcal
		牛乳	牛乳			26.5 g
		いわしのおかか煮	いわし			20.4 g
		いそべあえ	のり	ほうれんそう　キャベツ		1.8 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　いんげん	じゃがいも　サラダ油　さとう	
22	水	ツナトースト	ツナ	たまねぎ　パセリ	食パン　ノンエッグマヨネーズ	679 kcal
		牛乳	牛乳			28.7 g
		ミートボールと野菜のカレー煮	鶏肉	にんじん　たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　サラダ油　さとう	25.4 g
		ブロッコリーのサラダ		キャベツ　にんじん　ブロッコリー	サラダ油	2.7 g
23	木	かき揚げ丼（麦入りごはん・野菜かき揚げ）		たまねぎ　にんじん　ごぼう	米　麦　サラダ油　小麦粉	665 kcal
		牛乳	牛乳			18.3 g
		ごまあえ		こまつな　キャベツ　にんじん	ごま　さとう	22.0 g
		若竹汁	わかめ　とうふ	たけのこ　にんじん　さやえんどう		2.0 g
24	金	アスパラとベーコンのクリームパスタ	ベーコン　鶏肉　牛乳　生クリーム	アスパラ　にんにく　たまねぎ	パスタ　オリーブオイル 小麦粉　マーガリン	616 kcal
		牛乳 KOYO 入学お祝い献立	牛乳			23.1 g
		イタリアンサラダ		キャベツ　にんじん　もやし　とうもろこし	イタリアンドレッシング	24.0 g
		手づくりいちごゼリー 入学おめでとう		いちご	ゼリーの素	2.2 g
27	月	ハヤシライス	豚肉	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　トマト　パセリ	米　麦　サラダ油　バター 小麦粉	682 kcal
		牛乳	牛乳			22.9 g
		和風サラダ		ほうれんそう　キャベツ　にんじん	たまねぎドレッシング	21.2 g
		ミニフィッシュ	カタクチイワシ		ごま	2.2 g
28	火	麦入りごはん			米　麦	663 kcal
		牛乳	牛乳			25.6 g
		ちくわの二色揚げ	ちくわ		小麦粉　サラダ油	18.8 g
		大根おろし		だいこん		2.0 g
		土佐煮	鶏肉	たけのこ　こんにゃく　にんじん　いんげん	さとう	
		のり香味ふりかけ	のり		ごま	
30	木	BLT（ベーコン・レタス・トマト）ガーリックライス	ベーコン	トマト　レタス　にんにく　パセリ	米　麦　バター　オリーブオイル	624 kcal
		牛乳	牛乳			18.4 g
		わんたんスープ 宮っ子ランチ	豚肉	にんじん　キャベツ　もやし　こまつな　ねぎ	わんたん	19.6 g
		豆乳パンナコッタ	豆乳	いちご	さとう	2.3 g

★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12回　県産小麦パン3回）

≪給食目標≫

楽しく食べられるようにしよう。

4/30（金）　宮っ子ランチ

今回の宮っ子ランチは，昨年度実施したトマト料理コンクールで入賞した「BLT（ベーコン・レタス・トマト）ガーリックライス」を提供します。

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	658 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5g	25.1 g
脂質	14.4g～21.6g	20.3 g
塩分相当	2.0g	4.4 g