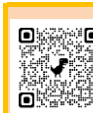




4月の給食献立予定表



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	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)		からだ ちようし との しよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)		なつちから しよくひん 熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
		1群 (魚・肉・豆)	2群 (牛乳・チーズ・ 海苔)	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・砂糠)	6群 (油・種実)	脂 質 (g)
								塩分相当 (g)
8 (金)	麦入ごはん 始業式献立					こめ むぎ		624 kcal
	牛乳		牛乳					19.3 g
	豆腐ハンバーグ照焼ソース	豆腐ハンバーグ					照焼ソース	19.8 g
	からし和え			法連草 人参	キャベツ		辛子	2.2 g
	桜入根菜のすまし汁	桜蒲鉾 鯉節		人参 小松菜	大根 牛蒡	蒟蒻		
11 (月)	お祝いクレープ					苺クレープ		
	麦入りごはん					こめ むぎ		695 kcal
	牛乳		牛乳					28.7 g
	大豆とじゃこの甘辛炒め	鶏肉 凍豆腐 大豆	じゃこ	人参	生姜 筍 牛蒡	でん粉 蒟蒻	さとう サラダ油	17.7 g
	さつま芋の味噌汁	みそ 鯉節		絹さや	キャベツ	さつま芋		1.7 g
12 (火)	手づくり赤飯 入学祝い給食	ささげ				もち米 こめ	黒ゴマ塩	668 kcal
	牛乳		牛乳					25.3 g
	鶏肉の味噌漬焼	鶏肉 みそ			生姜	さとう		20.9 g
	お浸し			小松菜	キャベツ もやし			1.9 g
	五目きんぴら	薩摩揚げ		人参	大根 牛蒡	蒟蒻 さとう	サラダ油	
13 (水)	麦入ごはん					こめ むぎ		652 kcal
	牛乳		牛乳					28.1 g
	さばの香辛焼	サバ			大根 玉ねぎ	さとう	ごま油	19.7 g
	切干大根と小松菜のぼん酢和え			小松菜 人参	切干大根		擦ごま	2.4 g
	豚肉とごぼうの煮物	豚肉		人参 陽元	牛蒡 生姜	蒟蒻 さとう	サラダ油	
14 (木)	KOYOアスパラガスとベーコンの クリームフィッティーネ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	アスパラガス	大根 玉ねぎ	生パスタ 小麦粉	パスタオイル マーガリン	671 kcal 25.2 g
	牛乳		牛乳					27.7 g
	ゆで野菜			小松菜 人参	キャベツ もやし		青じそドレッシング	2.2 g
	手づくり丸ごとみかんゼリー				みかん オレンジジュース	さとう	イナアガー	
15 (金)	にんじんピラフ		バター	人参	玉ねぎ	こめ むぎ		691 kcal
	牛乳		牛乳					22.9 g
	スコッチエッグ	スコッチエッグ						23.5 g
	カレー和え			人参	キャベツ もやし		ごま油	2.3 g
	ポテトスープ	ベーコン		人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ コーン	じゃがもち		
	イースターチョコ					イースターチョコ		



4月17日は、イースターの日(復活祭)です。イエス・キリストの復活を祝うお祭りです。クリスマス同様に、ご馳走を食べてお祝いをして過ごします。食卓に動物性食品を中心としたメニューが並ぶことが多いようです。キリスト教において生命の誕生を意味する「卵」がイースターのシンボルですが、本場のイースターではその卵を使った遊びをします。クリスマスやハロウィンなど、現在の日本で一般的に行われているイベントは海外生まれのものがたくさんありますが、ここ数年で徐々に認知度を上げているイベントです。ぜひ、ご家庭でも楽しんでみてください。

ご入学、ご進級、おめでとうございます。 ※1年生は18日から給食が始まります。

給食は『食べることを学ぶ時間』です。みなさんにとって、多くの学びのある給食であるよう取り組んでまいります。今年度も、よろしくお願いします。



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)
			ち にく し ょくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)		からだ ち ょうし との 体の調子を整える食品 (緑色の分類)		ねつ ちから 熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
			1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・海苔)	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・搾乳)	脂 質 (g)
									塩分相当 (g)
18	(月)	チキンカレーライス	鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 グリンピース	大蒜 玉ねぎ	こめ むぎ	サラダ油	690 kcal
		1年生給食開始							20.3 g
		牛乳							18.8 g
		ゆで野菜							1.8 g
19	(火)	バナナ	鶏肉	牛乳	人参 バセリ	玉ねぎ 生姜 レモン	米粉パン	じゃが芋	663 kcal
		米粉パン							32.9 g
		牛乳							21.8 g
		鶏肉とじゃが芋のケチャップ和え							2.2 g
20	(水)	キャベツのスープ	ベーコン	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ	コーンスターチ さとう	イタリアンドレッシング	2.2 g
		手づくりプラマンジェ							2.2 g
		麦入りごはん							615 kcal
		牛乳							25.6 g
21	(木)	いわしのごまみそ煮	イワシのごま味噌煮	牛乳	小松菜	もやし	さとう	サラダ油	16.8 g
		小松菜の煮びたし							2.1 g
		味噌けんちん汁							2.1 g
		大豆ふりかけ							2.1 g
22	(金)	ツナトースト	ツナ	牛乳	バセリ	コーン 玉ねぎ マッシュルーム	食パン	マヨドレ	612 kcal
		牛乳							30.1 g
		ポークボトフ							23.8 g
		ゆで野菜							2.6 g
23	(土)	麦なしごはん	鶏肉	牛乳	人参 枝豆	牛蒡	こめ むぎ	サラダ油	755 kcal
		天丼のたれ							23.7 g
		牛乳							25 g
		もやしとニラのごま酢和え							1.8 g
24	(日)	炒り豆腐	豆腐 大豆ミート	牛乳	人参 グリンピース	椎茸 玉ねぎ	さとう	サラダ油	1.8 g
		いちご							1.8 g
		ひじきごはん							625 kcal
		牛乳							26.5 g
25	(月)	焼魚(あじ文化干)	アジ	牛乳	法蓮草	キャベツ もやし	こめ むぎ	サラダ油	16.9 g
		磯辺和え							2.2 g
		海藻とじゃが芋の味噌汁							2.2 g
		牛乳							2.2 g
26	(火)	麦入りごはん	モロ 鶏卵	牛乳	人参 グリンピース	玉ねぎ 椎茸 筍 生姜	こめ むぎ	サラダ油	670 kcal
		牛乳							27.6 g
		モロフライ							19.4 g
		ポイルキャベツ(ソース)							1.9 g
27	(水)	生揚げと野菜の煮つけ	生揚げ	牛乳	人参 グリンピース	玉ねぎ 椎茸 筍 生姜	さとう でん粉	サラダ油	573 kcal
		朝焼コッペパン							31.9 g
		とちおとめジャム							16.7 g
		牛乳							2.3 g
28	(木)	タンドリーポーク	豚肉	ヨーグルト	人参 ローリエ 法蓮草	玉ねぎ コーン マッシュルーム	こめ むぎ	サラダ油	611 kcal
		粉ふきいも							27.8 g
		イタリアンスープ							16 g
		牛乳							2.3 g
29	(金)	煮魚	ホキ	牛乳	人参 絹さや	キャベツ もやし	こめ むぎ	サラダ油	611 kcal
		海藻サラダ							27.8 g
		土佐煮							16 g
		牛乳							2.3 g

★都立により、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 15回 (米飯回数11回 宇都宮市産小麦パン2回 米粉パン1回)

「給食目標」

しずかに たべられるようにしよう！

「給食食材の放射性物質検査結果」

3月4日(金)の給食に使用した「徳次郎町産 にんじん」を放射性物質の検査をしました。放射性セシウム、放射性ヨウ素とともに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
たんぱく質	21.1g～32.5g
脂質	14.4g～21.6g
塩分相当	2.0g

654 kcal	26.4 g	20.3 g	2.1 g
----------	--------	--------	-------