



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

日付	献立	おもなざいりょう						エネルギー	
		血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)		熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	脂質 (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(ごはんとパン・麺・いも・砂糖)	6群(油・種実)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
10 (月)	梅ゆかりごはん			ゆかり	梅干し	こめ むぎ		595 kcal	
	牛乳 始業式献立		牛乳					22.6 g	
	香いっぱい豆腐おろし	豆腐ハンバーグ	鰹節	人参 菜っ葉	大根 筍 えのき			13.6 g	
	桜入りみそ汁	豚肉 桜蒲鉾 みそ	鰹節		玉ねぎ	じゃが芋		2.6 g	
11 (火)	いちご				いちご				
	麦入りごはん					こめ むぎ		643 kcal	
	牛乳		牛乳					26.0 g	
	モロの唐揚げ	モロ			生姜	でん粉 マヨドレ サラダ油		18.9 g	
12 (水)	塩こんぶ和え		塩こんぶ	人参 菜っ葉	キャベツ			1.8 g	
	生揚げと野菜の煮付	生揚げ		人参 グリンピース	玉ねぎ 筍 椎茸 生姜	さとう でん粉			
	赤飯	ささげ				もち米 こめ 黒ごま塩		655 kcal	
	牛乳		牛乳					21.9 g	
13 (木)	鶏肉の味噌漬焼	鶏肉 みそ			生姜	さとう		16.9 g	
	おひたし	けずり節		人参 小松菜	キャベツ	白ごま		1.7 g	
	祝い汁	豆腐 桜蒲鉾 小町麴	かつお節	法連草	玉ねぎ				
	桜ゼリー					桜ゼリー			
14 (金)	麻婆豆腐丼	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		人参 ニラ 大根 生姜	筍 玉ねぎ 椎茸 葱	こめ むぎ サラダ油		590 kcal	
	牛乳		牛乳			中さら でん粉 純正ごま油		45.1 g	
	ぎょうざスープ	水餃子		法連草 人参	白菜 葱 生姜	一口餃子 春雨		13.7 g	
	フルーツ杏仁ゼリー				みかん	杏仁ゼリーの素 カクテルゼリー		1.7 g	
15 (土)	黒糖チーズパン					黒糖チーズパン		626 kcal	
	牛乳		牛乳					27.8 g	
	たまごのココット蒸し	豚肉 鶏卵 大豆ミート		人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	さとう サラダ油		20.6 g	
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ カリフラワー コーン	減塩和風ドレッシング		2.4 g	
16 (日)	トマトのスープ			トマト 法連草	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋			
	イースターチョコ					ツインクル			
	チキンカレーライス	鶏肉	粉チーズ	人参 グリンピース	大根 玉ねぎ	こめ むぎ サラダ油		720 kcal	
	牛乳		牛乳			じゃが芋 カレールウ		22.3 g	
17 (月)	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイン もも	さとう		20.1 g	
								1.6 g	
	麦入りごはん					こめ むぎ		670 kcal	
	牛乳		牛乳					25.8 g	
18 (火)	いわしのごま味噌煮	いわしのごま味噌煮						19.2 g	
	磯辺あえ		刻のり	法連草	キャベツ			2.2 g	
	鶏肉と野菜のうま煮	鶏肉		人参 枝豆	玉ねぎ ごぼう しめじ 生姜	じゃが芋 さとう サラダ油			
	フィットチーネ					生パスタ	パスタオイル	604 kcal	
19 (水)	KOYOアスパラとベーコンのクリーム	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	アスパラガス	大根 玉ねぎ コーン	小麦粉	マーガリン	23.6 g	
	牛乳		牛乳					21.6 g	
	ゆで野菜			法連草 人参	キャベツ	青じそドレッシング		2.2 g	
	手づくり苺ゼリー				ストロベリースライス	あわせ苺ゼリー クールゼリーの素			

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー	
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろがんにい (赤色の分類)		からだちよしととのしよくひん 体の調子を盛る食品 みどりいろがんにい (緑色の分類)		ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろがんにい (黄色の分類)		たんぱく質	(g)
		1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・海産)	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・種実)	脂質	(g)
20	(木)	ハヤシライス	豚肉	脱脂粉乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム	こめ むぎ サラダ油	668	kcal
		牛乳		牛乳		小麦粉 無塩バター ハヤシルウ		23.4	g
		ゆで野菜			法連草 人参	キャベツ もやし	玉ねぎドレッシング	19.9	g
		ミニフィッシュ	ミニフィッシュ					2.0	g
21	(金)	鶏そぼろ丼	鶏肉 大豆ミート		人参 グリンピース	玉ねぎ 椎茸	こめ むぎ さとう	671	kcal
		牛乳		牛乳				24.1	g
		根菜のすまし汁	鯉節		人参 小松菜	大根 ごぼう	蒟蒻 でん粉	18.8	g
		手づくりマドレーヌ	鶏卵			レモン汁 小麦粉 蜂蜜 三温糖 無塩バター		2.1	g
24	(月)	えびいかかき揚げ丼				えびいかかき揚げ	こめ むぎ サラダ油	638	kcal
		手づくり天丼のたれ					さとう	16.3	g
		牛乳 アースディー献立		牛乳				21.3	g
		えんどうのごまサラダ			人参	スナックエンドウ コーン 干瓢 白ごま ごまドレッシング		2.0	g
25	(火)	姫葡萄のみそ汁	豆腐 鯉節	わかめ 昆布	人参	姫筍			
		ひじきごはん	鶏肉 大豆 油揚げ	ひじき	人参	ごぼう	こめ むぎ 糸蒟蒻 白ごま	640	kcal
		牛乳		牛乳				25.2	g
		ごま酢和え			法連草 人参	もやし	さとう 白滝 摺ごま	17.7	g
26	(水)	ハムカツサンド	ハム 鶏卵			パンズパン	小麦粉 パン粉 サラダ油	574	kcal
		ポイルキャベツ(ソース)				キャベツ	さとう	25.4	g
		牛乳		牛乳				16.1	g
		ポテトスープ	ベーコン		人参 パセリ	玉ねぎ コーン	じゃが芋	2.5	g
27	(木)	いちご				いちご			
		麦入りごはん					こめ むぎ	634	kcal
		牛乳		牛乳				25.4	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 ごぼう	でん粉 蒟蒻 さとう サラダ油	15.6	g
28	(金)	じゃが芋のみそ汁	みそ 鯉節			えんどう豆 キャベツ	じゃが芋	1.7	g
		麦入りごはん					こめ むぎ	644	kcal
		牛乳		牛乳				27.7	g
		さばの香辛焼	トロさば			大根	さとう ごま油	19.2	g
		切干大根と小松菜の			小松菜 人参	切干大根	摺ごま	2.0	g
		ボン酢和え							
		豚肉とごぼうの煮物	豚肉		人参	ごぼう 生姜 枝豆	蒟蒻 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。

《給食目標》

しずかに たべられるようにしましょう！

《給食食材の放射性物質検査結果》

富屋小で3月7日の給食用食材である「富屋小 教材園産 ブロッコリー」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	628 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5g	25.1 g
脂質	14.4g～21.6g	17.9 g
塩分相当	2.0g	2.0 g

※給食回数 15回

(米飯回数12回 県産小麦パン2回 米粉パン0回)

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。

