



4月の給食献立予定表



宇都宮市立富屋小学校

ひつげ 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 あかいろぶんるい (赤色の分類)		からだちようしとどのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)		ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろぶんるい (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	
				1群 (蛋白質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロチン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	脂質相当 (g)	
8 (木)	むぎい 麦入りごはん	始業式				枝豆	こめ むぎ		697 kcal		
	セルフ五目		鶏肉 油揚げ のり		人参	筍 椎茸 干瓢 牛蒡	蒟蒻 さとう	サラダ油	26.8 g		
	ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳					22.2 g		
	ちくわの二色揚げ		ちくわ 鶏卵	青のり			小麦粉	サラダ油	2.61 g		
	にらとう豆腐のすまし汁		豆腐 鯉節		にら 人参	玉ねぎ					
9 (金)	こめこ 米粉パン						米粉パン		677 kcal		
	ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳					26.1 g		
	あげじゃが芋のトマトソースがらめ		豚肉		人参 バセリ トマト	玉ねぎ 大根	じゃが芋	サラダ油	26.1 g		
	ゆで野菜				法連草	キャベツ コーン		アーモンド 和風ドレ	1.66 g		
	とちおとめヨーグルト			ヨーグルト		いちご					
12 (月)	せきはん 赤飯	入学式	ささげ				こめ もち米	ごま塩	630 kcal		
	ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳					24.3 g		
	とりにく みそつけやき 鶏肉の味噌漬焼		鶏肉 みそ				さとう		19.2 g		
	おひたし				小松菜	キャベツ もやし			2.21 g		
	こんさい 根菜のすまし汁		鯉節		人参 法連草	ごぼう 大根	蒟蒻 でん粉	サラダ油			
13 (火)	むぎい 麦入りごはん						こめ むぎ		587 kcal		
	ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳					23.2 g		
	いわしのごま味噌煮		いわし みそ				米粉	ごま	17.4 g		
	いそべ 磯辺あえ			のり	法連草	キャベツ			1.73 g		
	かんこくふうみずしる 韓国風味噌汁		豚肉 豆腐 みそ	茎わかめ	人参	大根 もやし ねぎ	すりごま	ごま油			
14 (水)	ナンピザ	オレンジティー献立	魚肉ソーセージ	チーズ	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム コーン ナン			595 kcal		
	ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳					25.6 g		
	野菜スープ		豚肉		小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ もやし			19.2 g		
	フルーツパバロア (オレンジ)			牛乳		みかん もも パイン 梨 ヅバ	ブルーチェ		2.88 g		
15 (木)	むぎい 麦入りごはん	1年生給食開始					こめ むぎ		700 kcal		
	ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳					24.9 g		
	ハンバーグ		鶏肉 豚肉			たまねぎ	さとう 小麦粉		22.1 g		
	ゆで野菜			わかめ	小松菜 人参	キャベツ		青じそドレ	1.78 g		
	トマトと卵のスープ		鶏肉 鶏卵	バター	トマト 法連草	玉ねぎ 大根					
16 (金)	プリン		鶏卵	牛乳 練乳			砂糖				
	むぎい 麦入りごはん						こめ むぎ		617 kcal		
	セルフ野菜かき揚げ丼				人参 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	サラダ油	13.8 g		
	てんどん 天丼のたれ (手づくり)						さとう		20.4 g		
	ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳					2.04 g		
	ゆかり和え				ゆかり	キャベツ 大根		白ごま			
	わかたけじる 若竹汁		鯉節	わかめ 昆布	人参 絹さや	姫竹					

ご入学、ご進級、おめでとうございます。 ※1年生は、15日から給食が始まります。

感染症予防の観点により、給食でも新しいルールやマナーが加わりました。今年度は、給食でのマナーを一つ一つ自分ができるのかを振り返りながら、定着させていきたいと考えています。

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、宜しくお願い致します。



ひつけ 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 しよくひん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんない (赤色の分類)		からだ ちよう との しよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんない (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 ぶんない (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
		1群(蛋白質)	2群(カルシウム)	3群(カロチン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	脂 質 (g)
19	(月)	まきいりごはん				こめ むぎ		636 kcal
		牛乳	牛乳					28.1 g
		モロの唐揚げ	もろ		生姜	でん粉 マヨドレ	サラダ油	18.3 g
		塩こんぶ和え	昆布	人参	キャベツ きゅうり			2.13 g
		土佐煮	鶏肉 薩摩揚げ 鯉節	人参 隠元	筍	蒟蒻 さとう		
20	(火)	まきいりごはん				こめ むぎ		591 kcal
		牛乳	牛乳					23.4 g
		さばの香辛焼	さば		大根	さとう	ごま油	15.1 g
		切り干し大根と法連草のぼん酢和え		法連草 人参	切干大根		擂ごま	2.3 g
		春の味噌汁	みそ 鯉節	ひじき 絹さや 人参	キャベツ 生姜	じゃが芋		
21	(水)	二色丼	鶏卵 鶏肉 大豆ミート	枝豆	生姜	こめ むぎ		660 kcal
		牛乳				さとう	サラダ油	29.3 g
		大銀杏汁	鯉節 たら 蒲鉾	人参 小松菜	大根 葱 干瓢	でん粉 さとう	米粉 なたね油	2.1 g
		いちご			いちご			
22	(木)	発芽玄米入りごはん				こめ 発芽玄米		687 kcal
		牛乳	牛乳					29.8 g
		とんかつ	豚肉 鶏卵			小麦粉 パン粉	サラダ油	22.6 g
		ポイルキャベツ		人参	キャベツ			1.71 g
		かみなり汁 (味噌)	鶏肉 豆腐 鶏卵	鯉節 みそ 人参	玉ねぎ 葱		サラダ油	
23	(金)	フィットチーネ				生パスタ		678 kcal
		アスパラとベーコンのクリームソース	鶏肉 ベーコン	牛乳生クリーム アスパラガス	大根 玉ねぎ	小麦粉 マーガリ		24.9 g
		牛乳	牛乳					28.2 g
		ゆで野菜		小松菜 人参	もやし キャベツ		青じそドレ	2.2 g
		ぶどうゼリーポンチ			ぶどう	葡萄ゼリーの素 さとう		
26	(月)	にんじんピラフ	鶏肉 バター	人参	玉ねぎ	こめ むぎ		630 kcal
		牛乳	牛乳					22.9 g
		ゆで野菜		人参 アスパラガス	キャベツ	パン粉 マヨドレ	白ごま	18.9 g
		ポークポトフ	豚肉 ウインナー	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ セロリ	じゃが芋		2.13 g
27	(火)	麻婆丼	とうふ 豚肉 みそ	人参 にら 葱 椎茸	大根 生姜 筍 玉ねぎ	こめ むぎ		625 kcal
		牛乳	牛乳			ざらめ でん粉	サラダ油	23.6 g
		焼売	豚肉		玉ねぎ 生姜	パン粉 小麦粉	でん粉 さとう	17.6 g
		華風サラダ		法連草 人参	もやし	春雨	白ごま ごま油	1.93 g
28	(水)	パンズパン				パン		581 kcal
		セルフえびカツサンド	えび たら		玉ねぎ	パン粉さとうでん粉	サラダ油	23.4 g
		タルタルソース	大豆	人参	玉ねぎ ビクルス レモン	蒟蒻 さとう	サラダ油	20.4 g
		ポイルキャベツ			キャベツ			2.43 g
		牛乳	牛乳					
29	(木)	ポテトスープ	ポロニアソーセージ	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ コーン	じゃが芋でん粉		
30	(金)	チキンカレーライス	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳 人参 グリンピース	大根 玉ねぎ	こめ むぎ		682 kcal
		牛乳	牛乳			じゃが芋	サラダ油	22.7 g
		ゆで野菜		人参 ブロッコリー	キャベツ		おろしドレ	20.9 g
		型抜きチーズ	チーズ					2.26 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。

＜給食目標＞

たのしく 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＞

富屋小で3月4日の給食に使用した「宇都宮市産 こまつな」の放射性物質検査が行われました。結果は、放射性セシウム定量下限地未満（25未満）、放射性ヨウ素定量下限地未満（20未満）でした。

※給食回数 16回

（米飯回数12回 県産小麦パン0回 米粉パン1回）

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	603 kcal
たんぱく質	26.0g	22.9 g
脂質	18.1g	19.4 g
塩分相当	2.0g	2.0 g