がつきゅうしょくこんだてひょう

4月給食献立表

宇都宮市立豊郷北小学校
（実施回数◇１５回）（米飯◇１２回）（米粉◇０回）（小麦◇３回※県産小麦◇０回）

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう 血や肉になる	おもなざいりょう 体の調子を整える	おもなざいりょう 力や熱になる	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)
9	月	麦入りごはん	春巻 ナムル トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	ほうれんそう ねぎ キャベツ にんじん こまつな しいたけ はくさい もやし	こめ むぎ ごま油 小麦粉 トック サラダ油 ごま	664 20.9 20.6
10	火	麦入りごはん	セルフ豚丼 ぎょうざスープ	牛乳 豚肉	たまねぎ ねぎ にんじん しょうが ほうれんそう	こめ むぎ サラダ油 砂糖 春雨 しらたき	643 21.5 17.0
11	水	スパゲティー	ミートソース ゆで野菜 みかんゼリー	牛乳 豚肉 粉チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ トマト ほうれんそう コーン アスパラガス	スパゲティー サラダ油 小麦粉 オリーブオイル	715 30.7 20.4
12	木	麦入りごはん	チキンカレー ゆで野菜 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし コーン	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	717 21.8 20.1
13	金	麦入りごはん	ハンバーグ もやしのソテー 洋風スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ もやし にんじん にら こまつな セロリ	こめ むぎ サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	602 23.2 16.7
16	月	麦入りごはん	メンチカツ からしあえ みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ わかめ	はくさい もやし こまつな たまねぎ だいこん	こめ むぎ ごま サラダ油 パン粉	695 24.4 24.2
17	火	ピザトースト	ワンタンスープ アセロラゼリー	牛乳 サラミ 豚肉 チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな もやし ねぎ	パン 小麦粉 ワンタン	635 24.5 20.6
18	水	入学お祝いメニュー お赤飯	鶏肉のから揚げ ごま酢あえ 紅白すまし汁 いちごのゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 はんぺん	しょうが にんじん かんぴょう コーン キャベツ こまつな	アルファー化米 ごま 片栗粉 サラダ油 砂糖	783 25.8 28.3
19	木	麦入りごはん	さけの西京焼き 磯辺あえ 豚肉と大根の煮物	牛乳 さけ みそ 豚肉 のり うずらの卵	こまつな キャベツ だいこん もやし にんじん ねぎ しょうが	こめ むぎ 砂糖 サラダ油	637 32.2 16.0
20	金	麦入りごはん	セルフ鶏そぼろ 坦々春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな にら	こめ むぎ 砂糖 春雨	637 30.1 17.3
23	月	麦入りごはん	揚げぎょうざ バンサンスウ 麻婆豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ もやし にんじん れんこん たまねぎ にら しいたけ ねぎ	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油 砂糖 ごま油 春雨 片栗粉	701 23.6 23.5
24	火	ツナトースト	ポテトスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ツナ 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ パセル マッシュルーム にんじん こまつな パイン みかん	パン マーガリン じゃがいも 砂糖	681 25.8 23.8
25	水	麦入りごはん	モロフライ 韓国風サラダ みそ汁	牛乳 モロ わかめ みそ のり	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油	603 26.1 15.8
26	木	麦入りごはん	ハヤシライス ゆで野菜 お米のムース	牛乳 豚肉 ヨーグルト バター 鶏卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ もやし コーン アスパラガス	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油	741 22.2 23.4
27	金	わかめごはん	にらまんじゅう もやしとにらの ごまあえ 野菜の塩スープ	牛乳 豚肉 わかめ	にんじん にら こまつな ねぎ はくさい にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ 砂糖 春雨 ごま油	536 11.7 18.3

【牛乳は毎日提供します。また都合により、献立を変更することがあります。】

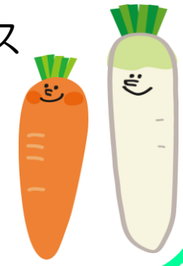
★小学校中学年１人１回あたりの学校給食摂取基準
【エネルギー640kcal タンパク質24g 脂質19.6g】

きゅうしょくもくひょう 給食目標

明るく楽しい給食にしよう！

こんげつ ちさんちしょう 今月の地産地消

お米・だいこん・アスパラガス



こんげつ 今月のおしらせ

１２日（木）１年生給食開始
１８日（水）入学お祝いメニュー

今年度も，おいしい給食を届けるので
楽しみにしていてください！