

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◇16回) (米飯◇12回) (米粉◇1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			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質(g)
				血や肉になる	体の調子を整える	かや熱になる	
8	木	スパゲティー	ミートソース ゆで野菜 セノビーゼリー	牛乳 豚肉 チーズ わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース トマト	めん 小麦粉 ごま油 マーガリン ごま サラダ油 ゼリー	681 30.3 19.9
9	金	麦入りごはん	メンチカツ もやしとにらのごまあえ ごもく 五目きんぴら	牛乳 豚肉 さつま揚げ	にんじん だいこん もやし ごぼう にら	こめ むぎ ごま 砂糖 サラダ油 こんにゃく	698 19.8 24.1
12	月	麦入りごはん	豚キムチ炒め トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん キャベツ しいたけ にら チンゲンサイ	こめ むぎ サラダ油 トック	629 19.3 16.1
13	火	ピザトースト	野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 サラミ チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ もやし こまつな ピーマン みかん もも パイナップル	パン 砂糖	570 23.7 18.5
14	水	麦入りごはん	ハヤシライス ゆで野菜 オレンジ	牛乳 豚肉 バター 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ マッシュルーム ほうれんそう パセリ オレンジ	こめ むぎ サラダ油 小麦粉	662 21.6 19.6
15	木	麦入りごはん	ハンバーグ ゆで野菜 味噌汁	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ みそ かつお節 昆布	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	こめ むぎ 砂糖 ジャがいも	613 22.8 15.7
16	金	麦入りごはん	モロの和風マリネ 塩昆布あえ なまあげ 生揚げと野菜の煮つけ	牛乳 モロ 昆布 生揚げ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり しいたけ たけのこ えだまめ	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 片栗粉	649 28.0 18.8
19	月	麦入りごはん	セルフ鶏そぼろ 道産子汁	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ みそ かつお節 バター 昆布	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん えだまめ にんにく もやし ねぎ コーン	こめ むぎ 砂糖 サラダ油	654 31.2 18.1
20	火	ココア 揚げパン	ゆで野菜 ポークポトフ	牛乳 豚肉 ウインナー ココア	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ブロッコリー アスパラガス	パン ジャがいも サラダ油 砂糖	614 23.8 22.6
21	水	入学祝い メニュー お赤飯	鶏肉の味噌漬焼き おひたし すまし汁 お祝いゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 ささげ なると みそ かつお節 昆布	しょうが こまつな キャベツ もやし ほうれんそう	もち米 小麦粉 ごま塩 砂糖 ゼリー	668 27.1 19.7
22	木	麦入りごはん	シューマイ ナムル 麻婆豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ にら ねぎ	こめ むぎ 砂糖 サラダ油	702 26.8 24.4
23	金	麦入りごはん	ホッケ文化干し 切り干大根の煮つけ 貝だくさん味噌汁	牛乳 ホッケ さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ かつお節 昆布	にんじん だいこん はくさい こまつな	こめ むぎ 砂糖 サラダ油	617 29.8 14.7
26	月	麦入りごはん	チキンカレー ゆで野菜 ミニフィッシュ	牛乳 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 ミニフィッシュ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ グリーンピース ブロッコリー	こめ むぎ 砂糖 サラダ油	647 22.0 17.1
27	火	米粉パン	鶏肉とじゃがいもの ケチャップあえ 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 海藻 ヨーグルト	キャベツ しょうが にんじん きゅうり レモン パセリ コーン	こめ 小麦粉 片栗粉 砂糖 ジャがいも	635 25.4 28.6
28	水	ごはん	さばの味噌煮 磯辺あえ 豚肉とじゃがいもの 煮つけ	牛乳 豚肉 さば のり	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ ほうれんそう もやし	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 しらたき ジャがいも	727 23.1 23.2
30	金	麦入りごはん	肉団子 春雨サラダ チンゲンサイと豆腐 のスープ	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ にら チンゲンサイ	こめ むぎ ごま ごま油 春雨	643 21.3 19.3

**きゅうしょくもくひょう
給食目標**

**あか だの きゅうしょく
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**

**こんげつ
今月のおしらせ**

こめ だいこん
お米・大根・アスパラガス

ねんせいきゅうしょくかいし
13日(火) 1年生給食開始

にゅうがく いわ
21日(水) 入学祝いメニュー

**おいしい給食を届けるので
楽しみにしててください!**

【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650kcal タンパク質26g 脂質18g】