

4月 給食こんだて表



給食回数 16回 (米飯13回 パン2回 麺1回)

宇都宮市立中央小学校

日曜	こんだてめい	おもなざいりょう				栄養素	
		黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
		熱や力のもととなる	血や肉、骨のもととなる	体の調子を整える		たんぱく質	塩分 (g)
8 火	麦入りご飯	豚のしょうが焼き ゆかりあえ 吉野汁	米, 麦, サラダ油 望芋, でん粉	牛乳, 豚肉, 鶏肉 かつお節, 味噌, 油揚げ	しょうが, きやべつ, にんじん, 赤しそ 大根, 小松菜, もやし	583	15.4
9 水	麦入りご飯	さばの香辛焼き 切干大根と小松菜のぼん酢あえ 豚肉とごぼうの煮物	米, 麦, サラダ油, ごま 砂糖, ごま油, こんにやく	牛乳, さば, 豚肉	にんにく, 切干大根, 小松菜, にんじん ごぼう, いんげん, しょうが	28.0	1.7
10 木	揚げパン (きなこ)	ポークポトフ ゆで野菜(手作りレッシング)	コッペパン, サラダ油 じゃがいも, 砂糖	牛乳, 豚肉, ベーコン きな粉	にんじん, 玉ねぎ, きやべつ, とうもろこし さやいんげん, 小松菜, セロリ, もやし	672	25.9
11 金	麦入りご飯	ハヤシライス ゆで野菜(手作りレッシング)	米, 麦, 薄力粉 サラダ油, バター	牛乳, 豚肉, 脱脂粉乳 わかめ	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム トマト, パセリ, キャベツ, もやし	24.5	2.3
14 月	麦入りご飯	大豆とじゃこの甘辛炒め みそ汁 やさいいろいろふりかけ	米, 麦, サラダ油 でん粉, こんにやく, 砂糖 じゃがいも	牛乳, 鶏肉, 凍り豆腐 大豆, じゃこ, 味噌 かつお節	しょうが, 人参, たけのこ, ごぼう きぬさや, キャベツ	668	21.6
15 火	麦入りご飯	ちくわの二色揚げ 大根おろし(しょうゆ) 土佐煮	米, 麦, 薄力粉, こんにやく サラダ油, 砂糖	牛乳, ちくわ, 青のり 鶏肉, かつお節	大根, たけのこ, にんじん, さやいんげん	22.6	2.2
★1年生給食開始★	麦入りご飯	チキンカレー ゆで野菜(手作りレッシング) お祝いクレープ	米, 麦, ごま油 じゃがいも, サラダ油	牛乳, 鶏肉, 脱脂粉乳 粉チーズ, 生クリーム	玉ねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく キャベツ, もやし, いちご	638	16.8
16 水	スパゲティ	ミートソース ゆで野菜(イタリアンドレッシング)	スパゲティ, マーガリン 薄力粉	牛乳, 豚肉, 粉チーズ わかめ	しょうが, 人参, たけのこ, ごぼう きぬさや, キャベツ	23.0	2.1
17 木	麦入りご飯	いわしの生姜煮, 磯辺あえ 豚肉と野菜のうま煮	米, 麦, 砂糖, サラダ油 じゃがいも	牛乳, 鶏肉, 凍り豆腐 大豆, じゃこ, 味噌 かつお節	しょうが, 人参, たけのこ, ごぼう きぬさや, キャベツ	652	18.7
18 金	麦入りご飯	セルフ野菜かき揚げ丼 天丼のたれ ごまあえ 若竹汁	米, 麦, 砂糖, サラダ油 小麦粉, 砂糖, ごま	牛乳, 鶏肉, わかめ, 味噌 かつお節, 豚肉	しょうが, 人参, たけのこ, ごぼう きぬさや, キャベツ	24.9	1.7
21 月	麦入りご飯	ハンバーグ トマトケチャップソース ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング) 味噌汁	米, 麦, サラダ油, 砂糖 じゃがいも	牛乳, 鶏肉, わかめ, 味噌 かつお節, 豚肉	しょうが, 人参, たけのこ, ごぼう きぬさや, キャベツ	734	24.4
22 火	麦入りご飯	焼きつき餃子 ナムル 麻婆豆腐	米, 麦, ごま油, サラダ油 中ざら糖, でん粉	牛乳, 豚肉, 豆腐 味噌	しょうが, 人参, たけのこ, ごぼう きぬさや, キャベツ	20.9	2.5
23 水	米粉パン	鶏肉とじゃがいものケチャップあえ ゆで野菜(手作りレッシング) ヨーグルト	米粉パン, でん粉 サラダ油, じゃがいも 砂糖	牛乳, ヨーグルト, 鶏肉	しょうが, パセリ, ほうれん草 キャベツ, もやし, とうもろこし	655	21.0
24 木	麦入りご飯	セルフ二色丼 根菜のすまし汁	米, 麦, 砂糖, こんにやく でん粉, サラダ油	牛乳, 卵, 鶏肉 かつお節	グリーンピース, しょうが, 人参, 大根 小松菜	27.7	2.1
25 金	★どきどきメニュー★	トマトとひき肉のアジアンライス ゆで野菜(手作りレッシング)	米, 麦, サラダ油, 砂糖	牛乳, 豚肉	トマト, ほうれん草, 玉ねぎ, にんにく 人参, キャベツ, もやし	648	17.1
28 月	★創立記念お祝い献立★	ごま塩 鶏肉のみそ漬焼き おひたし 五目きんぴら お祝いデザート	米, もち米, 砂糖 こんにやく, ごま サラダ油	牛乳, 鶏肉, ささげ 味噌, さつま揚げ 豆乳	しょうが, 小松菜, きやべつ, もやし 小松菜, 大根, いちご	648	17.1
30 水	※都合により献立が変更になる場合があります。					646	19.7
						24.8	2.1

中学年児童 (3, 4年生) 1人1回当たりの学校給食摂取基準 ・エネルギー 650kcal ・たんぱく質 21.1~32.5g ・脂質 14.4~21.7g ・塩分 2.0g

4月の給食目標

準備・配膳・片付けを きちんとしよう

- 安全や衛生に気を付けて、準備・配膳をします。
- 当番以外は静かに待ちます。
- 後片付けをきちんとします。

