

4月 給食こんだて表

給食回数 16回 (米飯13回 パン3回)

宇都宮市立中央小学校

日曜	ひ		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 (g)	たんぱく質 (g)
8月		麦入りご飯	牛乳	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 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	673	20.9					
				30.3	2.2									
★とまとメニュー★	9火	麦入りご飯	牛乳	豚のしょうが焼き ゆかりあえ にら卵トマトみそ汁 アセロラゼリー	米, 麦, サラダ油	牛乳, 豚肉, 卵 かつお節, 味噌	しょうが, きやべつ, にんじん, 赤しそ トマト, にら, 玉ねぎ, アセロラ	623	14.9					
				28.5	2.0									
10水		麦入りご飯	牛乳	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	枝豆, しょうが, 人参, 大根, ごぼう 小松菜	636	19.4					
				28.6	2.1									
11木	揚げパン (きなこ)	牛乳	ポークポトフ ゆで野菜(手作りドレッシング)	コッペパン, サラダ油 じゃがいも	ぎゅうにゅうにふたにく 牛乳, 豚肉, ベーコン	にんじん, 玉ねぎ, きやべつ, とうもろこし い んげん, 小松菜, セロリ	675	26.0						
				24.3	2.3									
12金	麦入りご飯	牛乳	さんまのみぞれ煮, 味噌けんちん汁 小松菜の煮びたし	米, 麦, こんにやく, さといも サラダ油	ぎゅうにゅうにふたにく 牛乳, さんま, 油あげ 味噌, とうふ, かつお節	小松菜, 大根, ごぼう, 人参, ネギ	637	20.9						
				24.4	1.9									
15月	麦入りご飯	牛乳	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	ぎゅうにゅうにふたにく 牛乳, ちくわ, 青のり 鶏肉, かつお節	だいこん 大根, たけのこ, にんじん, さやいんげん	652	18.7						
				24.9	1.7									
★一年生給食開始★	16火	麦入りご飯	牛乳	チキンカレー ゆで野菜(手作りドレッシング) お祝いクレープ	米, 麦, ごま油 じゃがいも	ぎゅうにゅうにふたにく 牛乳, 鶏肉, 脱脂粉乳 きな粉チーズ, 生クリーム	たま 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	719	22.9					
				20.9	2.3									
17水	麦入りご飯	牛乳	いわしの生煮煮, 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	ぎゅうにゅうにふたにく 牛乳, 豚肉, いわし のり	ほうれんそう, キャベツ, 人参, 玉ねぎ ごぼう, 干しいたけ, しょうが さやいんげん	649	17.1						
				26.3	1.5									
18木	ツナトースト	牛乳	ミートボールと野菜のカレー煮 ゆでやさい(てづくりドレッシング)	食パン, マヨネーズ じゃがいも, サラダ油 砂糖	ぎゅうにゅうにふたにく 牛乳, ツナ, 豚肉, 鶏肉	たま 玉ねぎ, にんにく, しょうが, グリンピース パセリ, きやべつ, ブロッコリー, にんじん	623	20.4						
				27.5	2.6									
19金	麦入りご飯	牛乳	セルフ野菜かき揚げ丼 天丼のたれ ごまあえ 若竹汁	米, 麦, サラダ油 小麦粉, 砂糖, ごま	ぎゅうにゅうにふたにく 牛乳, かつお節 わかめ, 豆腐	小松菜, きやべつ, にんじん, たけのこ きぬさや, ごぼう, 玉ねぎ, 春菊	665	21.5						
				20.3	2.7									
22月	麦入りご飯	牛乳	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	ぎゅうにゅうにふたにく 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	646	15.7						
				27.3	2.0									
23火	麦入りご飯	牛乳	ハンバーグ トマトケチャップソース ゆで野菜(手作りドレッシング) 味噌汁	米, 麦, サラダ油, 砂糖	ぎゅうにゅうにふたにく 牛乳, 鶏肉, わかめ, 味噌 かつお節, 豚肉	きやべつ, 人参, 小松菜, 玉ねぎ, にら かんぴょう	618	17.1						
				22.4	2.1									
24水	麦入りご飯	牛乳	焼き目つき餃子 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 みそ 味噌	ほうれんそう, キャベツ, 人参, にんにく しょうが, たけのこ, 玉ねぎ, 干しいたけ	628	18.2						
				23.3	1.8									
25木	パンズパン	牛乳	セルフハムカツサンド ボイルキャベツ ポテトスープ	パンズパン, 薄力粉 サラダ油, 砂糖 じゃがいも, パン粉	ぎゅうにゅうにふたにく 牛乳, 卵, ハム, ベーコン	キャベツ, 人参, 玉ねぎ, とうもろこし パセリ	668	20.4						
				26.7	3.1									
★とまとメニュー★	26金	麦入りご飯	牛乳	トマトとひき肉のアジアンライス ゆで野菜(手作りドレッシング) ココアヨーグルト(もも)	米, 麦, サラダ油, 砂糖	ぎゅうにゅうにふたにく 牛乳, 豚肉, ヨーグルト	トマト, ほうれんそう, 玉ねぎ, にんにく 人参, キャベツ, もも	636	16.6					
				22.0	1.9									
★創立記念お祝い献立★	30火	赤飯	牛乳	米, もち米, 砂糖 こんにやく, ごま サラダ油	ぎゅうにゅうにふたにく 牛乳, 鶏肉, ささげ みそ 味噌, さつま揚げ 豆乳	しょうが, 小松菜, きやべつ, もやし ごぼう, にんじん, 大根, いちご	725	21.8						
				25.0	2.4									
※都合により献立が変更になる場合があります。								平均値	655	19.5				
									25.2	2.2				

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・配ぜん・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。
- 後片づけをきちんとします。

