

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)

うつのみやしつちゅうおうしょうがっこう
宇都宮市立中央小学校

日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょう			栄養素		
		おまけ	主菜	黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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)	脂質 (g)	
8	水	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ずあえ 豚肉とごぼうの煮物	米, 麦, サラダ油, ごま油, 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, いんげんまめ, しょうが	650 28.2	19.8 2.2
9	木	パンズパン	牛乳	セルフハムカツサンド ポイルキャベツ ポテトスープ	パンズパン, 薄力粉, パン粉 サラダ油, 砂糖, じゃがいも	牛乳, 卵, ハム, ベーコン	きゃべつ, にんじん, 玉ねぎ, とうもろこし パセリ, 小松菜	632 25.5	20.8 3.0
10	金	麦入りご飯	牛乳	セルフ中華丼 たまごわかめのスープ	米, 麦, 砂糖, でん粉 サラダ油, ごま油, 春雨, ごま	牛乳, なた, 豚肉, 鶏卵 わかめ	きゃべつ, しょうが, 玉ねぎ, にんじん 干しいたけ, たけのこ, ピーマン グリーンピース	618 23.9	18.5 2.0
13	月	麦入りご飯	牛乳	豚のしょうが焼き ゆかりあえ 吉野汁	米, 麦, サラダ油, 里芋 でん粉	牛乳, 豚肉, 鶏肉 かつお節, 油揚げ	しょうが, きゃべつ, にんじん, 赤しそ 大根, 小松菜, もやし	613 26.9	19.1 1.5
14	火	スパゲティ	牛乳	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, 薄力粉 サラダ油, バター	牛乳, 豚肉, 粉チーズ わかめ	たまご, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく トマト, しょうが	658 27.7	21.0 2.5
15	水	麦入りご飯	牛乳	セルフ野菜かき揚げ丼 天井のたれ ごまあえ 若竹汁	米, 麦, サラダ油 小麦粉, 砂糖, ごま	牛乳, かつお節 わかめ, 豆腐	小松菜, きゃべつ, にんじん, たけのこ きぬさや, ごぼう, 玉ねぎ, 春菊	646 18.5	21.3 2.5
★	1年生給食開始★	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	牛乳, 鶏肉, 脱脂粉乳 サラダ油, 粉チーズ 生クリーム, 豆乳	たまご, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく きゃべつ, もやし, いちご	733 20.9	24.1 2.5
17	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	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, にんじん, ネギ	633 24.4	20.6 1.9
20	月	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 じゃがいも	牛乳, 鶏肉, わかめ, 味噌 かつお節, 豚肉	きゃべつ, にんじん, 小松菜, 玉ねぎ もやし	658 27.7	21.0 2.2
21	火	麦入りご飯	牛乳	いわしのおかかあえ いそべあえ 豚肉と野菜のうま煮	米, 麦, 砂糖, サラダ油 じゃがいも	牛乳, 豚肉, いわし のり	ほうれんそう, きゃべつ, にんじん, 玉ねぎ ごぼう, 干しいたけ, しょうが, さやいんげん	651 26.6	17.1 1.5
22	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, きゃべつ, にんじん, にんにく しょうが, たけのこ, 玉ねぎ, 干しいたけ もやし	626 23.3	18.2 1.7
23	木	ツナトースト	牛乳	ゆで野菜(手作りドレッシング) ミートボールと野菜のカレー煮	食パン, ノンエッグマヨネーズ じゃがいも, サラダ油, 砂糖	牛乳, ツナ, 豚肉, 鶏肉	たまご, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, グリンピース パセリ, きゃべつ, ブロッコリー, にんじん もやし	626 27.9	20.4 2.6
24	金	麦入りご飯	牛乳	ハヤシライス ゆで野菜(手づくりドレッシング)	米, 麦, 薄力粉, サラダ油	豚肉, バター, 脱脂粉乳 わかめ	たまご, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト パセリ, きゃべつ, もやし	668 22.6	21.6 2.3
27	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	牛乳, ちくわ, 箸のり 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	676 26.6	20.6 1.7
★	宮子ラン子(とまご)★	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) コアコアヨーグルト(いちご)	米, 麦, サラダ油, 砂糖	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 にんじん, きゃべつ, もやし, いちご	686 26.2	19.6 2.0
★	創立記念お祝い献立★	赤飯	牛乳	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 みそ, 味噌, さつま揚げ 豆乳	しょうが, 小松菜, きゃべつ, もやし ごぼう, にんじん, 大根, いちご	725 25.1	21.8 2.3
							平均値	656 25	20.3 2.2

※都合により献立が変更になる場合があります。

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。
- 後片づけをきちんとします。

