

4月 給食こんだて表

給食回数 15回 (米飯11回 パン2回 米粉パン1回)

宇都宮市立中央小学校

| 日曜 | ひ | お                 | 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) |
| 10 | 月 | こんだてめい            | 小麦、砂糖、ごま油<br>じゃがいも、サラダ油                     | 牛乳、さば、のり、豚肉                           | ごぼう、玉ねぎ、しいたけ、きやべつ、にんじん<br>にんにく、しょうが、いんげん、ほうれん草  | 681          | 19.6      |
| 11 | 火 | こんだてめい            | 米、麦、ごま油、砂糖<br>ごま                            | 牛乳、鶏肉、わかめ<br>かつお節                     | しょうが、にんにく、小松菜、きやべつ<br>にんじん、たけのこ、きぬさや            | 598          | 19.2      |
| 12 | 水 | こんだてめい            | 米、麦、春雨、ごま、ごま油<br>サラダ油、中さら、でん粉<br>パン粉、小麦粉    | 牛乳、豚肉、豆腐、味噌                           | ほうれん草、もやし、にんじん、にんにく、にら<br>しょうが、たけのこ、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ | 677          | 19.7      |
| 13 | 木 | きなの揚げパン           | ポークポトフ<br>ゆで野菜(パンパンジードレッシング)                | コッペパン、砂糖、サラダ油<br>じゃがいも、ごま             | 牛乳、豚肉、ベーコン<br>きな粉、味噌                            | 663          | 24.3      |
| 14 | 金 | 小麦入りご飯            | さんまのみぞれ煮 小松菜の煮びたし<br>味噌けんちん汁                | 米、麦、こんにやく、里芋<br>サラダ油                  | 牛乳、さんま、豆腐、味噌<br>油揚げ、ちりめんじゃこ<br>かつお節             | 644          | 20.4      |
| 17 | 月 | 小麦入りご飯            | ちくわの二色揚げ 大根おろし<br>土佐煮                       | 米、麦、小麦粉、サラダ油<br>こんにやく、砂糖              | 牛乳、ちくわ、うずらの卵<br>鶏肉、かつお節、のり                      | 673          | 20.6      |
| 18 | 火 | 小麦入りご飯            | チキンカレー お祝いクレープ<br>ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)       | 米、麦、サラダ油、砂糖<br>じゃがいも                  | 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳<br>チーズ、豆乳、大豆                         | 695          | 21.0      |
| 19 | 水 | 小麦入りご飯            | 豚肉のしょうが焼き 大豆あえ<br>みそ汁                       | 米、麦、砂糖、じゃがいも                          | 牛乳、豚肉、大豆、味噌<br>かつお節                             | 593          | 13.4      |
| 20 | 木 | 米粉パン              | 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ<br>ゆで野菜(和風ドレッシング)<br>ヨーグルト | 米粉パン、でん粉、サラダ油<br>砂糖、じゃがいも             | 牛乳、鶏肉、ヨーグルト                                     | 604          | 19.6      |
| 21 | 金 | 小麦入りご飯            | ハヤシライス 白ごまプリン<br>ゆで野菜(香味玉ねぎドレッシング)          | 米、麦、バター、小麦粉<br>ごま、砂糖                  | 牛乳、豚肉、脱脂粉乳<br>わかめ                               | 710          | 23.8      |
| 24 | 月 | 小麦入りご飯            | 鶏肉のから揚げ 塩こんぶあえ<br>生揚げと野菜の煮付け                | 米、麦、でん粉、サラダ油<br>砂糖                    | 牛乳、鶏肉、生揚げ<br>こんぶ                                | 706          | 26.4      |
| 25 | 火 | 小麦入りご飯            | ハンバーグ ケチャップソース<br>ゆで野菜(青じそドレッシング)<br>みそ汁    | 米、麦、砂糖、じゃがいも                          | 牛乳、鶏肉、豚肉<br>味噌、わかめ、かつお節                         | 611          | 15.1      |
| 26 | 水 | スパゲティ             | ミートソース レモンゼリー<br>ゆで野菜(イタリアンドレッシング)          | スパゲティ、オリーブオイル<br>小麦粉、サラダ油、砂糖<br>マーガリン | 牛乳、豚肉、チーズ<br>わかめ、ベーコン                           | 702          | 20.5      |
| 27 | 木 | ツナトースト            | ゆで野菜(手作り和風ドレッシング)<br>ミートボールと野菜のカレー煮         | 食パン、マヨネーズ、でん粉<br>サラダ油、じゃがいも、砂糖        | 牛乳、鶏肉、豚肉<br>ツナ                                  | 596          | 17.4      |
| 28 | 金 | ★創立記念お祝い献立★<br>赤飯 | ごま塩 鶏肉の味噌漬焼き<br>おひたし 五目きんぴら<br>お祝いいちごゼリー    | 米、もち米、ごま、砂糖<br>こんにやく、サラダ油             | 牛乳、鶏肉、味噌、豆乳<br>さつま揚げ、ささげ                        | 692          | 20.4      |

※都合により献立が変更になる場合があります。

|     |      |      |
|-----|------|------|
| 平均値 | 656  | 20.1 |
|     | 26.1 | 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。
- 後片づけをきちんとします。

