

4月給食目標

たのしいきゅうしょくに
しよう

きゅう しょく こん だて よ て い ひょう

4月 給食献立予定表



宇都宮市立薬瀬小学校

給食回数16回 米飯回数12回 米粉パン1回

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						エネルギー(kcal)	
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		たんぱく質(g)	脂質(g)
								塩分(g)	
8 (火)	麦入りごはん セルフかきあげどん(たれ) 牛乳 ごまあえ わかたけじる	牛乳 とうふ	わかめ かつおぶし	こまつな もやし たけのこ	キャベツ にんじん さやえんどう	ごめ サラダあぶら さとう	むぎ ごま	626	18.3
								20.8	2.3
9 (水)	とまとんどん 牛乳 かぶいりやさいスープ とうにゅうパンナコッタ	ぶたにく ベーコン	牛乳	しょうが たまねぎ にんじん もやし	トマト アスパラ キャベツ かぶ	ごめ サラダあぶら	むぎ	617	22.3
								18.7	2.0
10 (木)	麦入りごはん 牛乳 いわしのおかか いそべあえ ぶたにくとやさいのうまに	牛乳 のり	いわし ぶたにく	ほうれんそう にんじん ごぼう さやいんげん	キャベツ たまねぎ しょうが	ごめ じゃがいも さとう	むぎ サラダあぶら	629	24.3
								17.2	1.8
11 (金)	ココアあげパン 牛乳 ゆでやさい たまねぎドレッシング ポークボトフ	ココア ぶたにく	牛乳 ベーコン	にんじん キャベツ さやいんげん とうもろこし	たまねぎ セロリ こまつな	パン さとう	サラダあぶら じゃがいも	684	23.2
								23.9	2.5
14 (月)	麦入りごはん 牛乳 おさかなふりかけ ちくわのにしょくあげ だいこんおろし とさに	牛乳 とりにく うずらのたまご	ちくわ かつおぶし	のり たけのこ さやいんげん	だいこん にんじん	ごめ ごむぎこ こんにゃく ごま	むぎ サラダあぶら さとう	664	27.2
								20.2	2.1
15 (火)	麦入りごはん 牛乳 はるさめとにらのいためもの にくだんご みそじる	牛乳 ぶたにく とうふ かつおぶし	たまご とりにく わかめ みそ	にら しいだけ たまねぎ	にんじん たまねぎ	ごめ はるさめ さとう	むぎ サラダあぶら	642	24.9
								20.7	2.4
16 (水)	麦入りごはん ハヤシライス 牛乳 ゆでやさい わふうドレッシング	ぶたにく 牛乳 だっしふんにゅう	バター ぎゅうにく	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマト ほうれんそう もやし	ごめ サラダあぶら ごむぎこ	むぎ	647	21.1
								21	1.9
17 (木)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース ゆでやさい てづくりドレッシング みそじる	牛乳 わかめ かつおぶし	とりにく みそ ぶたにく	キャベツ こまつな たまねぎ	にんじん たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも	むぎ サラダあぶら	603	22.1
								16.6	2.1
18 (金)	ツナトースト 牛乳 ゆでやさい てづくりドレッシング ミートボールとやさいのカレーに	まぐろ とりにく	牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ	パセリ グリーンピース ブロッコリー	パン サラダあぶら さとう	じゃがいも さとう	663	27.8
								25.3	2.3
21 (月)	せきはん ごましお 牛乳 とりにくのみそづけやき おひたし ごもくきんぴら	ささげ とりにく さつまあげ	牛乳 みそ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	こまつな もやし にんじん	ごめ さとう サラダあぶら	ごま こんにゃく	632	24.8
								20.7	2.0
22 (火)	麦入りごはん 牛乳 モロのからあげ しおこんぶあえ なまあげとやさいのにつけ	牛乳 こんぶ	モロ なまあげ	しょうが きゅうり たまねぎ グリーンピース	キャベツ にんじん しいたけ たけのこ	ごめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら	633	25.7
								19.8	1.6
23 (水)	むぎいりごはん チキンカレー 牛乳 レモンゼリー	とりにく チーズ だっしふんにゅう	牛乳 ぶたにく	たまねぎ グリーンピース	にんじん にんにく	ごめ サラダあぶら じゃがいも	むぎ	643	18.4
								16.8	1.8
24 (木)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆでやさい イタリアンドレッシング	ぶたにく チーズ わかめ	バター 牛乳	にんじん にんにく トマト オレガノ	たまねぎ しょうが グリーンピース	スパゲティ サラダあぶら	ごむぎこ	652	26.7
								20.4	1.9
25 (金)	ごめこパン 牛乳 とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい てづくりドレッシング ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	とりにく	しょうが パセリ キャベツ	レモン ほうれんそう にんじん	ごめこパン サラダあぶら さとう	でんぶん じゃがいも	624	29.5
								23.1	1.7
28 (月)	麦入りごはん 牛乳 ぎょうざロール ナムル マーボーどうふ	牛乳 ぶたにく	とうふ みそ	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ	もやし にんにく たけのこ しいたけ	ごめ ごむぎこ ごま さとう	むぎ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	622	24.9
								19.1	1.7
30 (水)	にしょくどん 牛乳 こんさいのすましじる アセロラゼリー	たまご 牛乳	とりにく かつおぶし	えだまめ にんじん ごぼう	しょうが だいこん こまつな	ごめ サラダあぶら こんにゃく	むぎ さとう でんぶん	654	28.2
								19.3	2.0

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 摂取基準 エネルギー:650kcal たんぱく質:摂取エネルギー全体の13%~20%(21.1g~32.5g)
 脂質:摂取エネルギー全体の20%~30%(14.4g~21.7g) 塩分:2g未満

639
24.3
20.2
2.0