



令和5年 4月分 給食献立予定表



宇都宮市立横川西小学校

給食実施回数14回(米飯 11回 米粉パン 1回) 県産小麦使用 2回

日付	飲み物	主食	副食	行事	おもなざいりょう					加味-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	
					体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海苔など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子		油類
10 (火)					しぎょう式 給食はありません						
11 (火)	牛乳	麦なしごはん	ぶた肉のしょうがいためよしの汁		ぶた肉とり肉かつお節油あげ	牛乳	こまつなにんじん	しょうがだいこんたまねぎ	こめ片栗粉さといも	サラダ油	593 28.1 15.9 1.5
12 (水)	牛乳	ゆでスパゲティ	ミートソース ゆで野菜 イタリアンドレッシング セノビーゼリー		きゅう肉ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ しょうが にんにく	スパゲティ 小麦粉 セノビーゼリー	サラダ油 バター	705 29.7 21.8 2.4
13 (木)	牛乳	麦入りご飯	五目ご飯の具 白み魚のさいきょう焼き ごま酢あえ		あぶらあげとり肉みそ赤魚	牛乳	グリーンピース にんじん ほうれん草	しいたけ かんぴょう たけのこ ごぼう キャベツ	こめ こんにゃく むぎ さとう しらたき	サラダ油 ごま	634 29.4 17.2 1.8
14 (金)	牛乳	麦入りご飯	ぶたキムチいため トックスープ ひじきばっば		ぶた肉とり肉たまごかつお節	牛乳 ひじき	にら にんじん	キャベツ しいたけ チンゲン菜 ねぎ	こめ トック むぎ	サラダ油 ごま	644 26.6 17.4 2.4
17 (月)	牛乳	麦なしご飯	とり肉のみそづけ焼き ゆで野菜 青じそドレッシング のっぺい汁	1年生 給食開始	とり肉みそかつお節とうふ	牛乳	こまつなにんじん	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ しょうが	こめ さといも 片栗粉 さとう こんにゃく		626 25.6 19.4 2.0
18 (火)	牛乳	麦入りご飯	さばのこうしん焼き 切りほし大こんとこまつなのぼん酢あえ ぎゅう肉とごぼうの煮物		さばぎゅう肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん にんにく しょうが ごぼう	こめ さとう むぎ こんにゃく	ごま ごま油 サラダ油	679 30.3 21.7 2.0
19 (水)	牛乳	米粉パン	とり肉とじゃがいものケチャップあえ ゆで野菜 和風ドレッシング ヨーグルト		とり肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 パセリ にんじん	レモン しょうが キャベツ	米粉パン 片栗粉 さとう じゃがいも	サラダ油	600 29.5 20.6 1.9
20 (木)	牛乳	お赤飯(ごま塩)	花がたとうふハンバーグ おひたし 紅白すまし汁 お祝いクレープ	お祝い 給食	とり肉はんぺんかつお節豆腐	牛乳	こまつなにんじん	キャベツ もやし	こめ さとう おいわいクレープ	ごま	681 29.0 17.9 3.1
21 (金)	牛乳	麦入りご飯	チキンカレー フルーツパバロア		とり肉	チーズ 牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく もも みかん パイナップル	こめ じゃがいも むぎ	サラダ油	711 20.7 18.4 1.7
24 (月)	牛乳	麦なしご飯	二色丼の具 こん菜のすまし汁 フロズンヨーグルト	家庭訪問 期間	たまごとり肉ヨーグルトかつお節	牛乳	えだまめにんじんこまつな	しょうが だいこん ごぼう	こめ さとう 片栗粉 こんにゃく	サラダ油	733 32.2 22.6 2.0
25 (火)	牛乳	麦入りご飯	ぎょうざ 中華風サラダ マーボーどうふ		とうふぶた肉みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ にんにく たけのこ しょうが たまねぎ しいたけ	こめ むぎ ざらめ 片栗粉	ごま油 ごま サラダ油	634 23.5 19.0 1.9
26 (水)	牛乳	ツナトースト	ゆで野菜 コールスロッドレッシング ミートボールと野菜のカレー煮		ツナフレーク ミートボール	牛乳	パセリ にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	サラダ油	628 30.3 23.8 2.9
27 (木)	牛乳	エリンギととうもろこしのおこわ	しそひじきあえ ゆばとかんぴょうのみそ汁		ベーコン かつお節 みそ ゆば 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 だいこん 青じそ	たまねぎ とうもろこし キャベツ だいこん かんぴょう エリンギ ねぎ	もち米 こめ さといも	サラダ油	637 23.9 16.9 1.7
28 (金)	牛乳	麦入りご飯	かき揚げ丼の具(かき揚げ、タレ) ごまあえ わかたけ汁		かつお節 とうふ えび いか	わかめ 牛乳	こまつなにんじん さやえんどう しゅんぎく	キャベツ えのきたけ たけのこ たまねぎ	こめ むぎ さとう 小麦粉	サラダ油 ごま	654 21.2 21.2 2.1

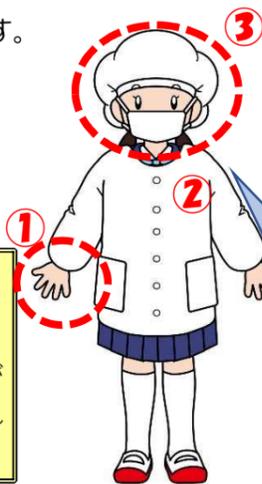
☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ☆毎月、ひと月の献立のうち2/3が、陽南地域学校園統一献立となっています。
 統一献立の日には、右のマークが表示されています。
 ※なお、同一日に提供されるわけではありません。

学校園統一キャラクターの「たべたいようくん」です！よろしくね♪



ご入学・ご進級おめでとございます！

令和5年度がはじまりました。みなさん、ご入学・ご進級おめでとございます！
 これからあたらしくかんきょうで、気持ちもあらたにがんばりましょう！
 学校の給食は、みなさんが元気でいられるようにいろいろなたくさんのことをかんがえて作られています。にがてな食べものも出るかもしれませんが、だんだん食べられるようになっていきます。楽しい給食の時間にしましょう♪



	エネルギー-(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
国で決めた平均	650	26.8	17~21	2.0未満
横川西小の今月の平均	654	27.1	19.5	2.1

給食とうばんのおやくそく

- ①4時間目がおわったら、すぐに手をきれいにあらいましょう。
- ②きがえてとうばんのじゅんぴをしましょう。
- ③かみの毛はまえがみもぜんぶぼうしの中にしまいましょう。
- ④せきになをもってきちんとしごとをしましょう。

4がつのきゅうしょくもくひょう

じょうずに
はいぜんしょう



横川西小学校に納品される食材の主な産地をお知らせします。



ご飯 … 「宇都宮産」コシヒカリ100%のお米です。



牛乳 … 「栃木県産」生乳を100%使用した牛乳です。



豚肉 … 「栃木県産」の豚肉が主に納品される予定です。



鶏肉 … 「岩手県産」の鶏肉が主に納品される予定です。



野菜 … 野菜については、事前に産地を知ることができませんが、最新の情報をもとに、新鮮で安全なものを納入するように業者に依頼し、納品された食材の安全を確認して給食に使用します。

★宇都宮市では、H23年10月より市内の各学校から定期的に一品目を抽出して学校給食の食材について放射性物質の自主検査を実施しています。検査の結果は、宇都宮市ホームページで公表されます。

⇒ <http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshirase/19078/019065.html>

(トップページ > お知らせ > 東日本大震災に関する情報 > 放射性物質の各種検査結果 > 学校の給食食材の放射性物質の自主検査)

なお、本校では3月は「いちご」の検査を実施し、放射性物質は検出されておられません。

給食には目標があり、毎月変わります。

給食の時間はきゅうけいの時間ではなく、食に関することを学ぶ時間として過ごしましょう。

毎日栄養士が校内をまわって食に関するいろいろな話をしています。ぜひ耳をかたむけて、自分の生活に生かしてくださいね♪

陽南地域学校園食育キャラクター
「たべたいようくん」

