



令和4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15回(米飯 12回 米粉パン 0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・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こめ類・いも類・さとう・菓子	油類	
8 (金)	牛乳	麦入りご飯	チキンカレー 手作りフルーツババロア 		とり肉	チーズ牛乳	にんじん グリル・ス	たまねぎ にんにく もも パイナップル みかん	こめ じゃがいも むぎ ババロアの素	サラダ油	711 20.7 18.4 1.8
11 (月)	牛乳	麦入りご飯	ちくわの二色揚げ 大こんおろし とさ煮 お魚ふりかけ		ちくわ たまご かつお節 とり肉	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ	こめ 小麦粉 むぎ こんにゃく さとう	サラダ油 ごま	697 28.2 21.9 2.1
12 (火)	牛乳	麦入りご飯	いわしのごまみそ煮 いそべあえ ぶた肉と野菜のうま煮 	入学式	いわし ぶた肉 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが ごぼう	こめ じゃがいも さとう むぎ	ごま サラダ油	655 25.2 17.9 2.3
13 (水)	牛乳	ココア揚げパン	ゆで野菜 和風ごましょうゆドレッシング ポークポトフ 		ココア ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし	ツイストパン さとう じゃがいも	サラダ油	592 22.2 22.3 2.4
14 (木)	牛乳	エリンギととうもろこしのおこわ	ひじきと豆のサラダ ゆばとかんぴょうのみそ汁		ベーコン かつお節 クッキングペーパー ゆば 豆乳 みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 えだまめ	たまねぎ とうもろこし キャベツ レモン汁 かんぴょう	もち米 さとう さといも こめ	サラダ油	631 23.1 15.6 1.9
15 (金)	牛乳	麦入りご飯	花形とうふハンバーグ ケチャップソース ゆで野菜 青じそドレッシング みそ汁 	1年生 給食開始	ぶた肉 みそ かつお節 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	こめ さとう むぎ じゃがいも		611 22.7 15.7 2.0
18 (月)	牛乳	麦入りご飯	三色丼の具 (とりそぼろ, いりたまご, ほうれん草) こん菜のすまし汁		たまご あぶらあげ かつお節 とり肉	牛乳	グリル・ス ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう こんにゃく 片栗粉	サラダ油 ごま油	598 21.4 18.4 1.9
19 (火)	牛乳	赤飯 (ごま塩)	とり肉のみそ漬け焼き おひたし 五目きんぴら お祝いゼリー 	お祝い 献立	ささげ とり肉 さつま揚げ みそ 豆乳クリーム	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ ごぼう いちご だいこん	こめ さとう ゼリーの素 こんにゃく	ごま サラダ油	659 31.8 13.2 2.5
20 (水)	牛乳	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 	学級 懇談会	牛肉 ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん グリル・ス トマト	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし キャベツ	スパゲティー 小麦粉 ゼリーの素	サラダ油 バター	690 29.8 20.8 2.0
21 (木)	牛乳	麦入りご飯	モロのから揚げ 塩こんぶあえ なま揚げと野菜の煮つけ		モロ 厚揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん グリル・ス	キャベツ しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ 片栗粉 さとう むぎ	サラダ油	650 26.1 20.0 1.9
22 (金)	牛乳	麦入りご飯	ぶた肉のしょうがいため よしの汁 オレンジ 	家庭訪問	ぶた肉 とり肉 かつお節 とうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん オレンジ たまねぎ	こめ さといも むぎ 片栗粉	サラダ油	606 28.9 15.3 1.3
25 (月)	牛乳	麦入りご飯	さばのこうしん焼き きりぼし大こんとこまつなのポン酢あえ ぎゅう肉とごぼうの煮もの		さば 牛肉	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	サラダ油 ごま油	679 30.3 21.7 2.0
26 (火)	牛乳	麦入りご飯	ぎょうざ ナムル マーボー豆腐 		とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	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 さとう 片栗粉 餃子の皮	ごま油 ごま サラダ油	634 23.5 19.0 1.9
27 (水)	牛乳	ツナトースト	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		ツナ ミートボール	牛乳	パセリ にんじん グリル・ス ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	食パン さとう じゃがいも	サラダ油	620 29.4 23.1 3.0
28 (木)	牛乳	麦入りご飯	かき揚げ丼の具 (えびいかかき揚げ, 天丼のたれ) ごまあえ わかたけ汁 		とり肉 とうふ かつお節 えび いか	わかめ 牛乳 こんぶ	こまつな にんじん さやえんどう	キャベツ えのきたけ こんぶ たけのこ	こめ 小麦粉 さとう むぎ	サラダ油 ごま	654 21.2 21.2 2.1

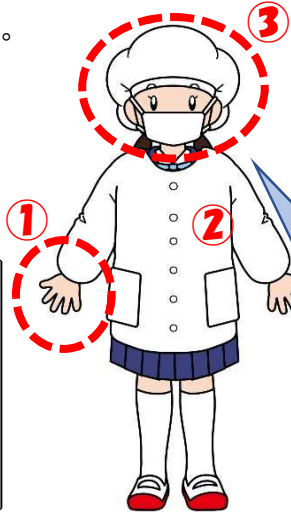
☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
☆毎月、ひと月の献立のうち2/3が、陽南地域学校園統一献立となっています。
統一献立の日には、右のマークが表示されています。
※なお、同一日に提供されるわけではありません。

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・ご進級おめでとうございます！

令和4年度がはじまりました。みなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます！
これからあたらしいかんきょうで、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ると思います。楽しい給食の時間にしましょう♪



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せんぶぼうしの中にしまいましょう。
- ④せきにん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/oshiraselist/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)

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」

