

4 月分 給食献立予定表

栃木県立宇都宮商業高等学校

日 付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
8 (月)	麦ご飯 豆腐ハンバーグ 厚焼卵 肉じゃが みそ汁 牛乳 さくらゼリー	888 30.1 28.1 3.1
9 (火)	麦ご飯 厚揚げとキャベツの回鍋肉 もやし中華和え 牛乳 卵スープ チョコプリン	859 32.9 28.9 2.2
10 (水)	麦ご飯 鶏から揚げ 春雨サラダ みそ汁 牛乳 レモンゼリー	874 33.4 28.6 2.3
11 (木)	麦ご飯 赤魚の和風あんかけ ブロッコリーサラダ 味噌汁 牛乳 ヨーグルト	865 32.5 25.1 2.5
12 (金)	オムハヤシライス アジフライ 牛乳 お米のババロア	868 30.2 28.4 2.5
15 (月)	麦ご飯 県産豚肉コロッケ ささみサラダ みそ汁 牛乳 あまなつフレッシュ	872 30.9 25.7 2.6
16 (火)	肉うどん 天ぷら (かき揚げ・かぼちゃ) 牛乳 クレープあまおう	868 31.5 33.6 2.7
17 (水)	麦ご飯 鯖の薬味ソース マカロニサラダ ごま和え みそ汁 牛乳	861 36.4 30 3.3
18 (木)	ホットドッグ ブロッコリースープ オムレツ 牛乳 アセロラゼリー	830 31.9 43.9 3.6
19 (金)	カレーライス チキンメンチカツ 牛乳 県産生乳ヨーグルト	888 30.9 28.3 2.5
22 (月)	麦ご飯 豚肉生姜炒め ポテトサラダ 牛乳 すまし汁 パンナコッタ	869 32 28.7 2.5
23 (火)	麦ご飯 チキンカツ 切干大根としめじ煮 小松菜お浸し みそ汁 牛乳	824 37 24.1 2.7
24 (水)	スパゲティミートソース 白身魚フライ 牛乳 青りんごゼリー	864 30 24.5 2.2
25 (木)	麦ご飯 ハンバーグカレーソース ツナじゃが煮 コールスローサラダ スープ 牛乳	862 32.4 25.9 2.8
26 (金)	麻婆ラーメン シューマイ ピーナッツ和え 牛乳 フルーツ杏仁	834 38.1 28.7 3.5
30 (火)	赤飯 さわら照り焼き 筑前煮 みそ汁 牛乳 湘南ゴールドゼリー	849 39.8 22.4 2.9

※ 食材の都合により変更になる場合があります。

ご入学・ご進学おめでとうございます

希望と期待を胸に、元気に登校していることと思います

バランスのとれた給食を、友達や先生と「一緒に食べる」という心のふれあいの中で明るい社交性を養い、望ましい食習慣を養うことを目標にしています。今年度も学校給食に、ご理解とご協力をお願いします。

《 心がけよう 基本のマナー 》

～思いやりの心で、みんなが気持ちよく食事ができるようにしましょう～

- ・ 食事をする前には必ず手洗い、うがいをしましょう
- ・ よい姿勢で食事をしましょう
- ・ はしと茶わんを正しくもちましょう
- ・ しずかに食事をしましょう
- ・ 好き嫌いをなくしましょう