



給食献立予定表



宇都宮市立昭和小学校

給食回数 6回 (米飯回数 4回 米粉パン1回 小麦パン1回)

日付	主食	飲み物	こんだてめい	食器 配置図	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	おもなざいりょう						行事等	
						血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10 (月)	ハンスパン	牛乳	セルフハンバーガー ポイルキャベツ ポテトスープ はちみつレモンゼリー	C	611 23.6 18.9 2.5	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン さとう じゃがいも		始業式	
11 (火)	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き ゆかりあえ 吉野汁	A	601 25.9 18.1 1.7	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	米 さといも かたくり粉	サラダ油		B日課
12 (水)	ごはん	牛乳	いわしのごまみそに いそべあえ 肉じゃが	E	644 25.2 16.7 2.3	いわし	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	米 じゃがいも さとう	サラダ油		入学式
13 (木)	ごはん	牛乳	セルフとりそばろどん 根菜のすまし汁 フルーツあんじん風プリン	A	680 28.7 20 2.2	とり肉	牛乳	にんじん こまつな	グリーンピース しょうが 大根 ごぼう	米 さとう こんにやく かたくり粉	サラダ油		
14 (金)	ごはん	牛乳	チキンカレー はるさめサラダ ぶどうゼリー	E	690 19.9 18.6 2.4	とり肉	牛乳	にんじん こまつな にら	玉ねぎ キャベツ グリーンピース	米 じゃがいも はるさめ	サラダ油 ごま油 ごま		
17 (月)	ココア あげパン	牛乳	ポークポトフ ゆで野菜 すりおろしたまねぎドレッシング	C	640 23.7 21.8 2.2	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ キャベツ コーン	パン さとう	サラダ油		

別紙にて御案内のとおり、4/18~5/9まで給食室工事のため、弁当持参となります。御協力をお願いいたします。

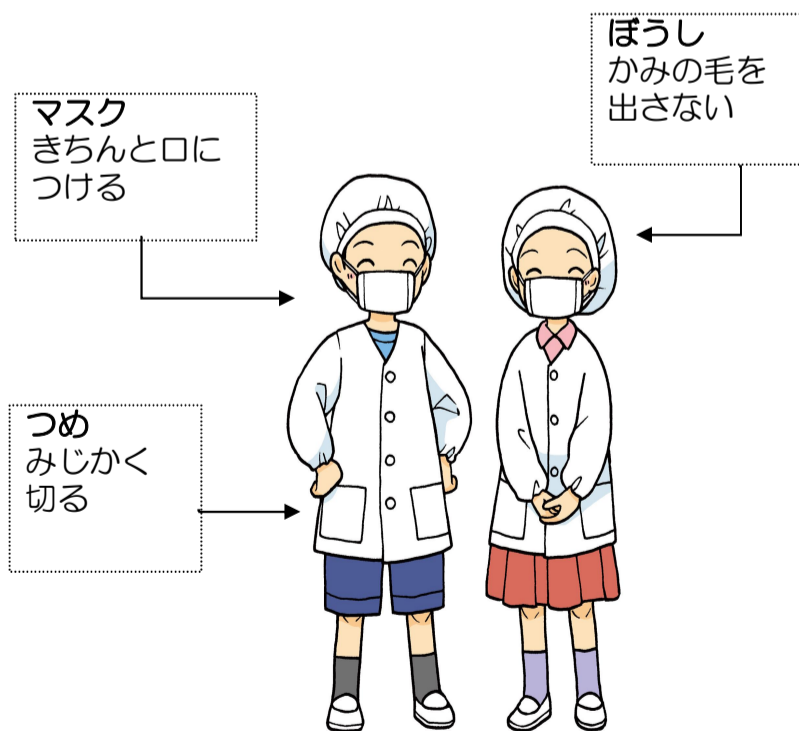
※献立は都合により変更になる場合があります。



たの
楽しい給食にしよう!
今年も1年間お楽しみに☆

基準値 (中学年)	当月平均	↑	↑	↑	↑	↑	↑
650	644	肉・魚・ たまご・ 豆の グループ	牛乳・ 乳製品・ 小魚・海藻の グループ	緑黄色野菜 の グループ	その他の野菜 の グループ	米・パン・ めん・いも・ さとうの グループ	油脂の グループ
26.0	24.5						
18.1	19.0						
2.0	2.2						

協力して じゅんびをしよう☆



【給食当番の人】

給食当番の人は手洗いや身じたくをきちんとして、じゅんびに取りかかりましょう。

- 手は石けんを使って、ていねいに洗いましたか?
- つめはみじかく切りましたか?
- 白衣はよごれていませんか?
- かみの毛がぼうしから出ていませんか?
- マスクで口とはなをしっかりおおっていますか?

★体調が悪い時は、給食当番はできません。先生に伝えてくださいね。

【給食当番以外の人】

給食当番以外の人でも協力してじゅんびしましょう。

- まどを開けて、教室の空気を入れかえましょう。
- ゴミをひろって、教室をきれいにしましょう。
- つくえやはいぜんたいを ふきんできれいにふきましょう。

【保護者の方へ】

給食当番の白衣は、その週の当番の児童が週末に持ち帰ります。

お手数ですが、洗濯とアイロンがけ(滅菌のため)を行って、週明けに持たせてくださるよう お願いいたします。