



# 4月 こんだてひょう



宇都宮市立田原西小学校

給食回数15回(米飯回数11回) 米粉パン1回 県産小麦使用0回

日付	飲み物	主食	副食	お も な ざ い り よ う			行事		
				栄養価 加リ-(kcal) カバ(%) 脂質(g)	骨や筋肉をつくる	体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる	
8(月)	牛乳	麦入りごはん	セルフビビンバどん ねぎとたまごのスープ	655 20 22.9	牛乳 ふた肉 たまご とうふ	にんにく にんじん ほうれんそう もやし ねぎ	こめ むぎ ゴマ サラダ油 さとう	てんぷん	
9(火)	牛乳	コッペパン	さけのホイル焼き イタリアンスープ	620 31.4 24.6	牛乳 さけ ベーコン たまご	チーズ たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう マッシュルーム	パン ジャム じゃがいも パンこ		
10(水)	牛乳	麦入りごはん	セルフかきあげどん わかめ汁	634 17.6 19.7	牛乳 だいす わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく だいこん	こめ むぎ 小麦 サラダ油		入学式
11(木)	牛乳	麦入りごはん	ポークカレー ゆでやさい	650 16.5 18.1	牛乳 ふた肉 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし	オレンジ こめ むぎ じゃがいも サラダ油	ゴマ	おためし給食 (1年生)
12(金)	牛乳	菜飯	ささかまぼこの二色あげ 土佐煮	660 26.3 18.6	牛乳 ささかまぼこ のり とり肉	だいこん さきかまぼこ にんじん さやいんげん	こめ むぎ サラダ油 さとう こんにゃく	こむぎこ	おためし給食 (1年生)
15(月)	牛乳	赤飯	とり肉のみそやき 紅白すまし汁	679 26.8 20.2	牛乳 とり肉 とうふ はんぺん	しょうが キャベツ もやし にんじん	こめ もち さき さとう こんにゃく	ゼリー	お祝い給食
16(火)	牛乳	米粉パン	マカロニのクリーム煮 ブルーベリージャム	610 25.9 24.7	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ もやし	マッシュルーム こめ 小麦 マーガリン サラダ油 ジャム	マカロニ パンこ	
17(水)	牛乳	麦入りごはん	セルフ二色どん オレンジゼリー	675 28 18.9	牛乳 たまご とり肉	えだまめ しょうが にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ サラダ油 さとう てんぷん		B日課 授業参観
18(木)	牛乳	麦入りごはん	トロあじレモンしょうゆ煮 みそけんちん汁	623 27.1 16.5	牛乳 アジ とうふ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん ごぼう	こめ むぎ サラダ油 さとう さといも	こんにゃく ゴマ	
19(金)	牛乳	麦入りごはん	ふたにくの三味焼き みそ汁	672 27.6 23.6	牛乳 ふた肉 あぶらあげ みそ	ねぎ もやし にんじん こまつな キャベツ	こめ むぎ こま じゃがいも		
22(月)	牛乳	麦入りごはん	セルフちゅうかどん とうふのちゅうかスープ	654 27.3 17.6	牛乳 ふた肉 いか つずら卵 たまご	とうふ わかめ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ	こめ むぎ さとう サラダ油 てんぷん		B日課
23(火)	牛乳	パンズパン	セルフハムカツサンド ポテトスープ	639 26.3 20.5	牛乳 ハム ベーコン ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	パン 小麦 サラダ油 パンこ さとう	じゃがいも	B日課
24(水)	牛乳	麦入りごはん	鶏肉のこごみ焼き のっぺい汁	614 22.6 18.3	牛乳 とり肉 ふた肉 とうふ	しょうが にんにく ごぼう こまつな もやし にんじん	こめ むぎ さといも てんぷん		B日課
25(木)	牛乳	スパゲティー	ミートソース グレープフルーツ	643 28.4 19.4	牛乳 ふた肉 サラダ油 チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが	コーン クレープフルーツ こめ 小麦 マーガリン サラダ油	スパゲティー パンこ	B日課
26(金)	牛乳	麦入りごはん	さわらの紀州づけやき ひじきとだいすのいり煮	643 29.8 21.1	牛乳 さわら とり肉 こんぶ ひじき	あぶらあげ わかめ 凍りとうふ だいす	しょうが うめ キャベツ だいこん にんじん	こめ むぎ サラダ油 さとう こんにゃく	

※ 給食は都合により変更になる場合があります

摂取基準：エネルギー 640kcal タンパク質 24g 脂質 21.3g 塩分2.5g



## 給食が始まります！

新学期の給食は、新2年生から新6年生は4月8日から始まります。新1年生は入学式翌日の4月11日12日が「おためし給食」です。そして、4月15日からは全員が同じ給食を食べ始める日になることから「お祝い給食」になります。お祝いということで、主食はお赤飯が出ます。お楽しみに！



### 健康のための食生活

- ① 食べすぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスの良い食事をとる
- ④ 野菜やくだものをしっかり食べる
- ⑤ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑥ よくかんで早食いをしない



## 給食時間の過ごし方



時間	当番以外の人	給食当番
準備 15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>石鹸で手を洗う。</li> <li>ランチマットを敷く。</li> <li>着席して待つ。</li> <li>当番に呼ばれたら、各自の給食を受け取り、席に着く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身支度を整える。(白衣・帽子・マスク)</li> <li>石鹸で手を洗う。</li> <li>配膳室に行き、ワゴンを運ぶ。</li> <li>給食を配膳する。</li> <li>白衣を脱ぎ、座席に着く。</li> </ul>
食事 25分	<ul style="list-style-type: none"> <li>「いただきます」のあいさつをする。</li> <li>食事のマナーを守って食事をする。</li> <li>楽しく食事をする。</li> <li>「ごちそうさまでした」のあいさつをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>配膳表を参考に、食器などを並べる。</li> </ul>
後片づけ 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>食器、ごみを片付ける。</li> <li>机を元に戻す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワゴンを配膳室に戻す。</li> </ul>

