



令和5年4月 こんだてよいひょう

宇都宮市立清原中央小学校

ご進級 おめでとうございます

みんなで楽しく、おいしく食べて、元気な体を作りましょう。



保護者のみなさまへ

新規に食物アレルギー対応(除去食・代替食の提供)を希望なされる場合、食物アレルギーの内容に変更が生じた場合は、**学級担任までお申し出ください。**食物アレルギー対応食の提供・変更には、医師の作成した「学校生活管理指導票(食物アレルギー用)」と保護者と関係職員との面談が必要となります。



まへ しょうじの前には、せっけんでていねいに手を洗いましょう。



「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう				しっかり たべよう		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		おもな材料		おもちにエネルギーの		からだの体をつくる		からだの体の調子を整える				
◎ 3つのグループ「体をつくる」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × なにも食べない ↓ 毎日◎がつくようにがんばりましょう。																		
10 月			【しぎょうしき】 ぶたにくのしょうがいため いそべあえ こんさいのみそしる			607 28.5 16.7 1.8	こめ こんにゃく	むぎ かたくりこ	ぎゅうにゅう のり	ぶたにく なまあげ	たまねぎ しょうが	しょうが キャベツ						
11 火			いわしのおかか きりぼしだいこんとほうれんそうのボンすあえ にくじゃが			641 23.6 14.7 1.8	こめ じゃがいも	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	いわし しらたき	にんじん きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	たまねぎ グリーンピース					
12 水			セルフとりそぼろどん わかたけじる さくらゼリー			619 28.9 14.2 2.2	こめ さとう	むぎ	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく	たまねぎ しいたけ	にんじん グリーンピース	きめざや					
13 木			ポークポトフ パンパンジーふうサラダ			614 22.6 22.1 2.2	パン さとう	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム	ぶたにく みそ	にんじん セロリ	たまねぎ ブロッコリー	キャベツ					
14 金			ゆでやさ ヨーグルト			728 29.7 22.7 2.7	スパゲティ こむぎ	あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく ヨーグルト	にんじん にんにく	たまねぎ しょうが	キャベツ					
17 月			【1わんせい しょうじゅスタート】 ほうれんそうのナムル みかんゼリー			694 21.6 18.8 1.8	こめ あぶら	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム	とりにく	たまねぎ にんじん	グリーンピース	ほうれんそう					
18 火			ハンバーグ(ケチャップソース) ゆでやさ じゃがいものみそしる			650 23.2 18.8 2.1	こめ さとう	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ	ハンバーグ みそ	キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ						
19 水			【にゅうがくしんきゅう おいけいこんだて】 とりにくのからあげ おひたし すましじる いちごゼリー			708 25.9 23.8 1.8	こめ ささげ	もちこめ さとう	ぎゅうにゅう みそ	とりにく	しょうが こまつな	もやし ほうれんそう						
20 木			ミンチカツ ゆでやさ ほうれんそうとウィンナーのスープ いちごジャム			669 26.0 25.5 2.9	コッペパン あぶら	ジャム	ぎゅうにゅう ウィンナー	ハム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ほうれんそう						
21 金			かいそうサラダ いちごヨーグルト			682 23.3 17.9 2.4	こめ あぶら	むぎ ルウ	ぎゅうにゅう かいそう	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ キャベツ	にんじん きゅうり	マッシュルーム					
24 月			モロのからあげ しおこんぶあえ なまあげとだいこんのみそしる	ひじきのり		597 25.4 16.4 2.3	こめ あぶら	むぎ ひじきのり	ぎゅうにゅう しおこんぶ	モロ わかめ	キャベツ にんじん	きゅうり だいこん						
25 火			ぎょうざ ナムル マーボーどうふ			625 23.5 18.2 1.8	こめ あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぎょうざ	きょうざ ぶたにく	ほうれんそう もやし	にんじん にんにく	しょうが だけのこ	たまねぎ しいたけ	なら ねぎ			
26 水			いわしのごまみそに いそべあえ とんじる			657 29.1 19.6 1.9	こめ さといも	むぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう いわし	のり ぶたにく	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん	ごぼう こまつな					
27 木			いちごジャム ミートボールとやさのカレーに ゆでやさ ハバロア			616 22.6 22.1 1.9	こめこパン じゃがいも	いちごジャム あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール	ハム ベーコン	にんじん たまねぎ	グリーンピース キャベツ	ブロッコリー					
28 金			セルフビビンバ はるさめちゅうかスープ ペビーチーズ			686 28.4 25.5 2.7	こめ あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ハム	ぶたにく チーズ	にんにく にんじん	ほうれんそう もやし	だけのこ きくらげ	こまつな				

◆◆ 4月平均栄養量 (中学年) ◆◆

エネルギー：652kcal、たんぱく質：25.4g、脂質：19.8g、食塩相当量：2.1g

◆◆ 摂取基準 (中学年) ◆◆

エネルギー：650kcal、たんぱく質：21.1g～32.5g、脂質：14.4～21.7g 食塩相当量：2.0g

・献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。

・米・パンの小麦粉は宇都宮市産、牛乳・米粉パンの米粉は栃木県産です。

清原中央小学校の給食は週5回

ごはん：週3～4回、パン：木曜日(週1回)

めん：月1回程度

調理は、1階の給食室で6名の調理員さんが、毎日心をこめて調理します。



『給食当番の白衣』は、ご家庭で洗たく、アイロン掛けをお願いします。ほころびやゴムの入れ替えなどの補修もできる範囲で結構ですのでご協力をお願いします。



令和5年4月号

宇都宮市立清原中央小学校

にゅうがく しんきゅう

入学・進級おめでとうございます！

色とりどりの花が咲き、あちらこちらで春を感じられる季節になりました。学校生活の新しいスタートの月です。環境が変わり、疲れが出やすい季節なので、何でも食べて、体調を整えて元気に登校しましょう。

給食は、みなさんの体がすくすくと成長するように考えてつくられています。給食を通して正しい食事や健康によい食事のとり方、望ましい食習慣を身に付けていきましょう。食育だよりでは、食に関する情報や学校での食に関する取組などをお伝えしていきます。

みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食

おもにごはん、パンやめんもあります。
おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。



ぎゅうにゅう

牛乳(200mL)

成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。



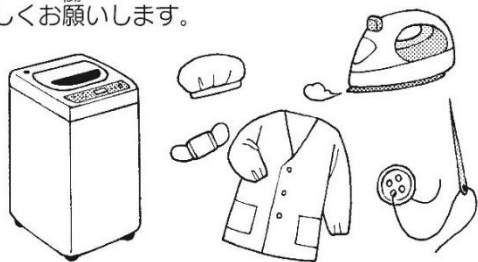
副食など(おかず)



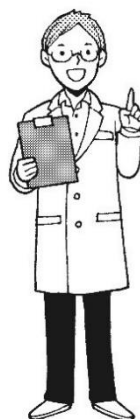
魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。
たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

白衣の洗濯をお願いします

給食当番は、週末に白衣を持ち帰りますので、家庭で洗濯をして週明けに持ってきてください。ボタンがとれている場合は、お手数ですがつけ直していただくと助かります。ご協力をよろしくお願いします。



給食当番の日の体調は大丈夫ですか？



給食当番の人は、自分の体調を確認して、発熱や下痢、腹痛、吐き気などがある時は、先生に伝えて当番を交代してもらいましょう。

～保護者のみなさまへ～

新年度が始まりました。今年度も子どもたちの健康と成長を支えるために、徹底した衛生管理を行い、栄養バランスを考えて、おいしく安全な給食を提供していきます。保護者の皆様には、ご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食費について（令和5年度）

	月額 (年間11回集金)	1食あたりの 平均金額
低学年	4,600円	255円
中学年	4,700円	261円
高学年	4,800円	266円

納入していただく給食費は、全額食材料費に充てられます。その他の燃料費、人件費、施設・設備費などはすべて市費で賄われます。

長期欠席児童の給食費の返金について

長期欠席や転出する場合は早めに担任までご連絡ください。係が受理してから2日後を起算日とし、起算日から7日以上連続で欠席をした場合、給食費返金の該当となります。

その他

アレルギーなどの理由で、食べられないものができた場合は速やかに担任にご連絡ください。対応を行う場合は、献立表で原因食品が含まれているメニューと除去食、代替食について個別に記入したものを配付いたします。

献立表をご活用ください

献立表には料理名だけでなく、給食に使われて食品やエネルギー量などが書かれています。

献立表を見ながら、使われている食品や、地域の郷土料理・行事食などの食にまつわるお話を、子どもと一緒にしていただけたらと思います。

