



令和6年4月 こんだてよていひょう

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 て あら
しょくじの前には、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				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		
◎ 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。								
8 月			【しぎょうしき】 ぶたにくのしょうがいため いそべあえ よしのじる		669 29.0 22.6 1.7	こめ むぎ さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とりにく なまあげ	たまねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こまつな
9 火			きびなごフライ こまめ わかたけじる		548 19.7 13.7 1.8	こめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう きびなご わかめ とうふ	こまつな キャベツ にんじん だいのこ きぬさや
10 水			さばのみそつけやき ぶたにくとごぼうのもの きりぼしだいこんとこまつなのほんすあえ さくらゼリー		702 30.4 21.0 3.3	こめ ごま こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ	きりぼしだいこん こまつな にんじん ごぼう しょうが いんげん
11 木			ポークボツフ パンパンジーふうサラダ		588 22.4 22.1 2.0	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ もやし セロリー いんげん ほうれんそう
12 金			ゆでやさしい ヨーグルト		751 33.6 22.2 2.1	スパゲティ ごめこ あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく だいす わかめ チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン
15 月			【1ねんせい しょうしゅスタート】 ほうれんそうのナムル みかんゼリー		685 22.5 20.6 1.9	こめ あぶら ルウ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ほうれんそう もやし
16 火			ハンバーグ(ケチャップソース) フレンチサラダ じゃがいものみそじる		646 24.6 18.0 2.3	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ みそ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ
17 水			かいそうサラダ ヨーグルト		723 22.9 21.9 2.4	こめ あぶら ごめこ ルウ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ コーン
18 木			モロのたつたあげ げんきサラダ だいこんのみそじる		634 26.0 19.8 2.3	こめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう モロ ハム こんぶ とうふ あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん ねぎ
19 金			【トマトきゅうしょく①】 ミートボールとやさしいトマトに ゆでやさしいサラダ いちごジャム		601 21.2 19.2 2.5	パン あぶら ジャム さとう	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー トマト
22 月			【にゅうがく・しんきゅうおいおいこんだて】 とりにくのからあげ おひたし はるやさしいのみそじる いちごゼリー		718 26.1 24.0 2.2	こめ さきあげ かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ にら
23 火			ぎょうざ ナムル マーボーとうふ		631 23.7 18.7 1.8	こめ あぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ ぶたにく みそ	ほうれんそう にんじん もやし しょうが だいのこ たまねぎ しいたけ ねぎ
24 水			セルフにしよくどん こんさいのすましじる オレンジ		655 28.8 18.5 2.5	こめ あぶら こんにゃく かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	えだまめ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな オレンジ
25 木			とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさしいサラダ いちごヨーグルト チョコクリーム		729 30.6 30.8 1.9	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	しょうが レモン パセリ こまつな にんじん
26 金			【トマトきゅうしょく②】 いわしのごまみそに いそべあえ トマとんじる ぶりかけ		670 29.9 20.3 2.2	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう いわし のり ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう こまつな トマト
30 火			セルフビビンバ ちゅうがふうスープ チーズ		649 26.7 23.4 2.5	こめ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	にんにく ほうれんそう もやし キャベツ チンゲンサイ ねぎ

◆◆ 4月平均栄養量 (中学年) ◆◆

エネルギー：662kcal, たんぱく質：26.1g, 脂質：21.0g, 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：週1回

めん：月1回程度

調理は、1階の給食室で8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、アイロンかけをお願いします。ほこり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協力をお願いします。