



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。

しょくじの前には、せっけんで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			しゅかり 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		
◎ 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。			あさごはん							
○ 2つのグループだけ食べた			あさごはん							
△ 1つのグループだけ食べた			あさごはん							
× なにも食べない			あさごはん							
! 毎日◎がつくようにながらみましょう。			あさごはん							
日	メニュー	グループ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	
8 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	666	28.4	22.5	1.6	こめ むぎ さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく なまあげ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな	
9 水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	652	30.0	19.3	3.0	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく わかめ	きりぼしだいこん こまつな にんじん しょうが いんげん	
10 木	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	616	22.7	22.1	2.1	パン あぶら さとう 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 キャベツ コーン	
11 金	ミートソース	ぎゅうにゅう	739	43.3	24.8	2.6	スバグティ あぶら こめこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	
14 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	629	17.9	21.9	1.6	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう どうふ わかめ	こまつな キャベツ にんじん たけのこ きぬさや	
15 火	チキンカレー	ぎゅうにゅう	689	22.6	20.6	1.9	こめ むぎ あぶら 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 グリーンピース にんにく ほうれんそう もやし	
16 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	635	23.5	17.9	1.5	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん きゅうり ねぎ もやし	
17 木	コッペパン	ぎゅうにゅう	610	21.2	19.0	2.4	パン じゃがいも あぶら さとう ジャム	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ ブロッコリー トマト コーン	
18 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	655	28.8	18.5	2.5	こめ むぎ あぶら さとう 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	
21 月	せきはん	ぎゅうにゅう	713	25.9	23.6	2.3	こめ もらこめ さきげ あぶら かたくりこ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ にら	
22 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	631	23.7	18.7	1.8	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ	ほうれんそう にんじん もやし にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ししいたけ ねぎ	
23 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	612	21.8	18.3	2.1	こめ むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なまあげ かつおぶし	こまつな キャベツ もやし にんじん きりぼしだいこん きぬさや	
24 木	こめこパン	ぎゅうにゅう	729	30.6	30.8	1.9	パン かたくりこ あぶら じゃがいも さとう チョココリーム	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 キャベツ にんじん	
25 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	603	24.5	16.3	1.0	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく どうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん トマト ごぼう だいこん ねぎ	
28 月	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	669	22.8	19.4	2.6	こめ むぎ あぶら ルウ こめこ パター	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ミニフィッシュ	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 トマト	
昭和の日										
29 火										
30 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	618	24.5	19.4	1.2	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう モロ ハム こんぶ どうふ あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし	きゅうり キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん	

◆◆ 4月平均栄養量 (中学年) ◆◆

エネルギー：653kcal, たんぱく質：25.2g, 脂質：20.8g, 食塩相当量：2.0g

◆◆ 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。