



4月 こんだてよていひょう



令和5年度

宇都宮市立新田小学校

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	たんぱく質 (g)
		ちからやねつのもとなる	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
18 (火)	むぎいりごはん ハヤシライス ぎゅうにゅう ゆでやさい こうみたまねぎドレッシング ミニフィッシュ	こめ むぎ サラダあぶら マーガリンだいす こむぎこ	ぶたにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ ほうれんそう キャベツ	674 24 19.5 2.4
19 (水)	くろパン ソフトチーズ ぎゅうにゅう オムレツ ゆでやさい ごまドレッシング わんたんスープ	コッパン くろざとう ワンタン	チーズ ぎゅうにゅう オムレツ ぶたこま	キャベツ ホールコーン ブロッコリー にんじん もやし こまつな ねぎ	702 26.8 25.1 2.7
20 (木)	【にゅうがくおいわいこんだて】 せきはん ごましお ぎゅうにゅう とりにくのみ そづけやき おひたし ごもくきんぴら おいわい クレープ	こめ ごましお さとう こんにやく サラダあぶら クレープ	ささげ ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ	しょうが こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん	700 26.6 20.5 2
21 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのまつかさやき ゆでやさいにんにくしょうゆあえ とんじる	こめ むぎ ごまあぶら さといも こんにやく サラダあぶら	ぎゅうにゅう 紫いか ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく だいこん ごぼう	592 29.1 14.1 2.5
24 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ よしのじる	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん ごま さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ かつおぶし	しょうが キャベツ にんじん ゆかり だいこん こまつな	612 29.9 17.1 1.7
25 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とさに ちくわのにしょくあげ だいこんおろし (しょう ゆ)	こめ むぎ こむぎこ ごま サラダあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく うすらたまご かつおぶし	だいこん たけのこ にんじん さやいんげん	681 27.8 20.1 1.9
26 (水)	スパゲティー ミートソース ぎゅうにゅう こんにやくサラダ てづくりごましょうゆドレッシ ング オレンジ	スパゲティ オリーブオイル こむぎこ サラダあぶら マーガリンだいす こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが とまとかん トマトピューレ グリーンピース オレガノ	696 33.3 18.6 2.2
27 (木)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん ぎゅうにゅう たまごとわかめのスープ セノビーゼリー	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー	ぶたにく いか なると ぎゅうにゅう わかめ たまご	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン たけのこ グリンピース	621 26.5 14 2.4
28 (金)	むぎいりごはん セルフかきあげどん ぎゅうにゅう ごまあえ わかたけじる	こめ むぎ サラダあぶら すりごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん たけのこ きぬさや	646 18.9 20.9 2.3
献立内容は、都合により変更することがあります。				3,4年生の学校給食摂取基準 エネルギー (kcal) 650 たんぱく質 (g) 21.0~32.5 脂質 (g) 14.0~21.7 ナトリウム (食塩相当量) (g) 2.0	今月平均 645 25.8 18.4 2.1



こんげつのもくひよ

しょうずにはいぜんしょう。
みんなできょうりよくし
てじかんないにはいぜんし
ょう。

ごにゅうがく おめでとうございませう！



4月は環境が変わり、疲れやすい時期です。生活のリズムを整え、十分休養をとり、明日への力をたくわえましょう。
今年度も「栄養があり、おいしくて楽しい給食」作りに励みますので、よろしく願いいたします。



給食費の返金について

長期欠席の場合は、給食費を返金致します。届出のあった日から数えて連続7日間以上（休日は除く）欠席する場合で、返金額は届出の2日後からの計算になります。（注文物資の取り消しに2日間必要となるため）わかり次第、早めに担任へお知らせください。

献立表

献立表には、献立名・主な使用食材・栄養価を記入してあります。給食は栄養バランスを考えてつくられています。食生活の参考にしてお役立てください。また、ご家庭で給食や旬の食材、行事食などを話題にして、食への関心を持たせていただければ幸いです。

給食当番

給食当番になると、週の最後に白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンがけをし、次週の始めに忘れずに持たせてください。ほつれなどお気づきになりましたら、つくろいなどしていただけると助かります。

