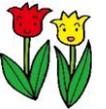




4がつ きゅうしょくこんだてよていひょう



横川中央小学校

ひにち	こ ん だ て め い	からだをつくる	ちょうしをととのえる	エネルギーになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g) えんぷん (g)
8 (月)	むぎいりごはん あじつけのり ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう のり		こめ むぎ	648
	とりにくのこうみやき	とりにく	しょうが にんにく		22.2
	ごまあえ		こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう	20
	みそしる	わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ	じゃがいも	1.8
9 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	595
	さんまのうめに	さんま	うめ	さとう	26.8
	にびたし	あぶらあげ	こまつな はくさい		14.2
	みそけんちんじる	とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	さといも サラダゆ	1.8
10 (水)	★しんきゅう・にゅうがくしきおいわい こんだて★				
	おせきはん ごましお ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ささげ		もちこめ こめ ごま	656
	ぶたにくのみそふうみいため	とりにく みそ	しょうが	さとう	27.5
	おひたし		こまつな キャベツ もやし	ごま	15.6
11 (木)	ミルクパン とちおとめジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン とちおとめジャム	603
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが		29.4
	こぶきいも		パセリ	じゃがいも	16.5
	トマトとかぶのやさいスープ	ベーコン	トマト たまねぎ にんじん かぶ もやし キャベツ セロリ		2.6
12 (金)	セルフやさいかきあげどん		たまねぎ にんじん しゅんぎく ごぼう	こむぎこ サラダゆ	703
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.2
	ごまあえ		にんじん こまつな キャベツ	ごま さとう	23.7
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじんこんにゃく だいこん ごぼう こまつな	さといも サラダゆ	2.4
15 (月)	むぎいりごはん チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく	こめ むぎ じゃがいも カレールー サラダゆ	710
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.3
	フルーツパバロア	ぎゅうにゅう	みかん パイン もも		19
16 (火)	セルフにしょくどん	たまご とりにく	しょうが えだまめ	こめ むぎ サラダゆ さとう	668
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.8
	こんさいのすましじる		にんじん だいこん ごぼうこんにゃく こまつな	かたくりこ	19.9
	おいわいゼリー	とうにゅう	いちご	ゼリー	2.1
17 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	612
	ハンバーグ ケチャップソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう	24.2
	ゆでやさい (あおじそドレッシング あじ)		キャベツ にんじん こまつな	ドレッシング	17.5
	みそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ		2

ご入学、ご進級おめでとうございます

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。

1年生の給食は、15日(月)からはじまります



宇都宮市産トマト給食を実施します！

宇都宮市でトマトがたくさん収穫できる4月～6月は、トマト給食を月に2回実施します！ぜひ味わってね！

楽しく給食をはじめよう！

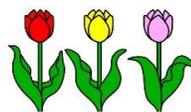


ひにち	こ ん だ て め い	からだをつくる	ちょうしをととのえる	エネルギーになる	
18 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめこパン	606
	とりにくとじゃがいものケチャップあえ	とりにく	しょうが レモン	じゃがいも かたくりこ サラダゆ さとう	30.1
	ゆでやさい(わふうドレッシング あじ)		ほうれんそう にんじん キャベツ		19.9
	ヨーグルト	ヨーグルト			1.8
19 (金)	セルフごもくごはん	とりにく	たけのこ あぶらあげ ほししいたけ ごぼう にんじん こんにゃく かんぴょう えだまめ	こめ むぎ サラダゆ さとう	636
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.6
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ			17.4
	ごますあえ		ほうれんそう にんじん キャベツ しらたき	さとう ごま	1.7
22 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	697
	さばのみそに	さば みそ		さとう	25.3
	いそべあえ	のり	ほうれんそう キャベツ もやし		22.3
	ぶたにくとやさいのうまに	ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ しょうが さやいんげん	じゃがいも サラダゆ さとう	2.2
23 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	613
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが	サラダゆ かたくりこ	30.4
	ゆかりあえ		キャベツ にんじん しそ		16.4
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	1.8
24 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	646
	モロのからあげ	モロ	しょうが	かたくりこ サラダゆ	26.7
	しおこんぶあえ	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		19.7
	なまあげとやさいのにつけ	なまあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース	サラダゆ かたくりこ さとう	1.5
25 (木)	ウインナーとトマトのペンネ 	ウインナー しろいんげんまめ	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム パセリ	パンネ サラダゆ マーガリン	600
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6
	ゆでやさい(イタリアンドレッシング あじ)		ほうれんそう キャベツ にんじん	ドレッシング	24.6
	メープルマフィン			マフィン	2.4
26 (金)	ポークハヤシライス	ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめ むぎ サラダゆ バター へちま	643
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1
	ゆでやさい(たまねぎドレッシング あじ)		ほうれんそう キャベツ にんじん	ドレッシング	18.1
30 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	682
	あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ はくさい いら	こめこ サラダゆ	23.9
	ナムル		ほうれんそう キャベツ にんじん	ごまあぶら ごま	23.1
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ いら ねぎ	ごまあぶら	1.9

☆材料その他の理由につき献立を変更する場合があります。

☆太字は横川地区でとれた食材を使用する予定です。

☆献立名を横に見ていくと料理の中身がわかります。



3・4年生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	21.1~32.5
脂質(g)	14.4~21.7
塩分(g)	2
	644
	25.7
	19.2
	1.9

おうちの方へ

- ・献立表には、献立名と主な使用食材や栄養価を記入してあります。朝食や夕食と重ならないようにしたり、バランスのとれた食生活の参考にしたりしてお役立てください。また、今日給食で何を食べたのかを家庭の話題にしたり、食べられたことを誉めたりしながら、食事や健康への関心をもたせていただければ幸いです。
- ・学校では、普通日課の場合、給食開始は12:15からですが、準備や配膳で給食を食べるのは12時半ごろになります。午前中の活力源となる「朝ごはん」を食べて登校できるようお願いいたします。
- ・給食当番になると、週の最後に白衣を持ち帰りますので、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くと助かります。

《長期欠席による返金について》

入院その他で学校を長期に休む場合、給食費を返金いたします。ただし、連続7日以上欠席(休業日除く)の見込がある場合で、返金額は係が長期の欠席を受理した2日後からの計算になります。わかり次第、早めに学級担任にお申し出ください。

きゅうしょく
ことしもおたのしみに



がつ きゅうしょくもくひょう
4月の給食目標

ちからをあわせてじゅんぴやかたづけをしよう!