



4月 こんだてよていひょう

宇都宮市立ゆいの杜小学校

にゅうがく・しんきゅう おめでとうございませう。
みんなで楽しく、おいしく食べて、元気な体を作りませう。



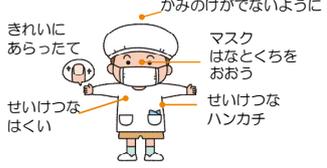
しょくじの前には、せっけんていねいに手を洗ひませう。



《 きゅうしょくがはじまリます みんなでたのしくたべませう 》

みんなてじゅんびしませう。 ていねいにもりつけませう。 よくかんで、たべませう。 みんなてかたづけませう。

きゅうしょくとうばんのみじたく



「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう

- ◎ 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せう。

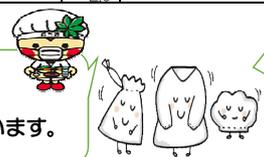


「どちけんさんのたべもの」は「ふとし」になっていませう。 たくさんおひませうね。

日	メニュー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	おもにエネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
16 (水)	むぎいりごはん チキンカレー かいそうサラダ	668 20.9 20.5 2.0				こめ サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ とうもろこし	
17 (木)	はちみつパン キャベツのスープ	691 27.2 22.7 2.7				パン はちみつ サラダあぶら ごまぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく	とうもろこし ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん	
18 (金)	むぎいりごはん みかんゼリー	674 28.1 16.7 1.9				こめ さとう さいとも ゼリー	ぎゅうにゅう だいです とうふ かつおぶし	たまねぎ ほししいたけ えだまめ ごまつな いんげん	
21 (月)	むぎいりごはん いわしのしょうがに いそべあえ ぶたにくとやさいのうまに	663 25.4 18.9 1.4				こめ じゃがいも こんにゃく サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	ほうれんそう キャベツ たまねぎ ごぼう しょうが いんげん	
22 (火)	むぎいりごはん ハヤシライス ゆでやさいサラダ	642 19.1 20.0 2.3				こめ サラダあぶら ごまあぶら ごまぎこ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ とうもろこし	
23 (水)	むぎいりごはん 【宮っこランチ】(トマト・にら) トマトまーぼーとうふどん はるさめのちゅうかサラダ	629 24.1 17.6 1.7				こめ サラダあぶら ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	トマト たまねぎ にんにく にんじん にら ほうれんそう	
24 (木)	ぶどうパン ミートボールとやさいのカレーに アスパラサラダ	679 22.9 20.4 2.2				パン じゃがいも サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ほしぶどう にんじん えだまめ アスパラ キャベツ	
25 (金)	せきはん ごましお すましじる いちごゼリー	704 20.7 19.5 2.3				もちこめ じゃがいも ゼリー	こめ サラダあぶら ごまぎこ	ぎゅうにゅう あすき かまぼこ とうふ かつおぶし ぶたにく	ごまつな キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ
28 (月)	むぎいりごはん じゃこかつ ゆかりあえ たけのこのとさに	664 23.8 18.2 2.0				こめ サラダあぶら さとう ごまぎこ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし スケソウダラ あじ	キャベツ ゆかり ゆかり いんげん たまねぎ たまねぎ	
30 (水)	むぎいりごはん ハンバーグケチャップソース ゆでやさいサラダ みそしる	632 23.4 16.4 1.8				こめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ わかめ とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん ごまつな たまねぎ	
摂取基準	たんぱく質 21.1g~32.5g (たんぱく質エネルギー比 13~20%) 脂質 14.4~21.6g (脂質エネルギー比20~30%) 食塩相当量 2.0g	今月の平均	664 23.6 19.1 2.0			(たんぱく質エネルギー比 14.2%) (脂質エネルギー比 25.8%)			

・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。
・米とパンの小麦粉は宇都宮市産、牛乳は栃木県産です。

『ゆいの杜小学校』の給食は週5回
ごはん〜週4回、パン〜木曜日(週1回)
調理は、学校の給食室で調理員さんが、毎日心をこめて調理していませう。



『給食当番の白衣』は、ご家庭で洗たく、アイロンがけをお願いしませう。ほころびやゴムの入れ替えなどの補修もご協力をお願いしませう。

ゆいの杜小学校の『給食の材料』は
米 宇都宮市産『こしひかり』
パンの小麦粉 宇都宮市産『ゆめかおり』
牛乳 栃木県産
米粉パンの米粉 栃木県産



『宮っこランチ』について
4月から毎月、宇都宮て生産された季節の野菜や果物を使用した『宮っこランチ』が登場しませう。ゆいの杜小学校の給食には、『宮っこランチ』の時だけでなく、宇都宮や栃木県のしんせんでおいしいたべものがたくさん登場しませう。どうぞおたのしみて！！

