



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。



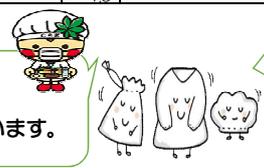
しょくじの前には、せっけんでていねいに手を洗いましょう。



「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう		しっかり たべよう		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◎がつくようになんばりましょう。		I kcal - たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		「どちげんさんのたべもの」は「ふとし」になっています。たくさんお楽しみね。				
日	メニュー	説明	栄養成分	おもにエネルギーのようになる	体をつくる	体の調子を整える		
8 (火)	むぎいりごはん	【しぎょうしき】 ふたにくとやさいのみそいため よしのじる	637 25.2 19.3 1.8	ごめ むぎ サラダあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく かつおぶし	キャベツ にんじん ピーマン こまつな	ねぎ ほししいたけ だいこん	
9 (水)	ごもごごはん	やさいとわかめのとうにゅうよせ こんにゃくサラダ	623 20.7 19.4 2.0	ごめ むぎ こんにゃく サラダあぶら	とりにく かいそう わかめ たい	ほししいたけ にんじん えだまめ とうもろこし かぼちゃ	にんじん ごぼう キャベツ にんじん かぼちゃ	
10 (木)	むぎいりごはん	トマトとどん きりほしだいこんのとほうれんそうのサラダ アセロラゼリー	665 24.2 18.0 1.7	ごめ むぎ サラダあぶら	ふたにく ゼリー	きりほしだいこん ほうれんそう たまねぎ しめじ しょうが	トマト たまねぎ アスパラ	
11 (金)	むぎいりごはん	あじのしおこうじやき ゆでやさいサラダ ふたにくとごぼうのもの	624 27.0 18.6 1.9	ごめ むぎ こんにゃく サラダあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく	あじ	キャベツ いんげん しょうが	にんじん ごぼう
14 (月)	むぎいりごはん	ししゃもフライ ゆでやさいサラダ さつまじる	650 23.8 19.8 1.4	ごめ むぎ サラダあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ししゃも みそ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん	
15 (火)	むぎいりごはん	しゅうまい しおこんぶあえ なまあげとやさいのにつけ	624 22.3 17.6 1.4	ごめ むぎ サラダあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく しおこんぶ	キャベツ たまねぎ えだまめ しょうが	にんじん ほししいたけ れんこん	
16 (水)	むぎいりごはん	【1ねんせい きゅうしょくスタート】 チキンカレー かいそうサラダ	668 20.9 20.5 2.0	ごめ むぎ サラダあぶら 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 キャベツ	にんじん にんにく とうもろこし	
17 (木)	はちみつパン	ほきフライ ゆでやさいサラダ キャベツのスープ	691 27.2 22.7 2.7	パン サラダあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ふたにく	ほき	とうもろこし ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	
18 (金)	むぎいりごはん	とろろほろどん けんちんじる みかんゼリー	674 28.1 16.7 1.9	ごめ むぎ さとう こんにゃく サラダあぶら	ぎゅうにゅう だいち とうふ	たまねぎ ほししいたけ ごぼう こまつな だいこん	にんじん えだまめ こまつな だいこん	
21 (月)	むぎいりごはん	いわしのしょうがに いそべあえ ふたにくとやさいのうまに	663 25.4 18.9 1.4	ごめ むぎ じゃがいも こんにゃく サラダあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく のり	ほうれんそう にんじん ごぼう しょうが いんげん	キャベツ たまねぎ ほししいたけ 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	ごめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら ごむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ とうもろこし	にんじん トマト キャベツ	
23 (水)	むぎいりごはん	【宮っコランチ】(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	ごめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	トマト にんにく にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが 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 サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	ベーコン	ほしふどう たまねぎ アスパラ キャベツ	
25 (金)	せきはん ごましお	【にゅうがく・しんきゅう おいおいこんだて】 おいおいコロッケ おひだし すましじる いちごゼリー	704 20.7 19.5 2.3	もちごめ じゃがいも ゼリー	ごめ サラダあぶら ごむぎこ	あすき かまぼこ かつおぶし	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	654 23.8 18.2 2.0	ごめ ずき サラダあぶら さとう ごむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし スパウダラ	あじ	キャベツ ゆかり だけのこ キャベツ 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 みそじる	632 23.4 16.4 1.8	ごめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう みそ わかめ とりにく ふたにく	キャベツ ごまつな	にんじん たまねぎ	
摂取基準	エネルギー 650kcal 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	653 23.7 19.0 1.9	(たんぱく質エネルギー比 14.5%) (脂質エネルギー比 26.1%)				

・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
の補修もご協力をお願いします。

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

『宮っコランチ』について
4月から毎月、宇都宮で生産された季節の野菜や果物を使用した
『宮っコランチ』が登場します。
ゆいの杜小学校の給食には、『宮っコランチ』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
登場します。どうぞおたのしみに!!