



4月 こんだてよいひょう

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、せっけんでい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			おともな材料		
◎ 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◎がつくようにがんばりましょう。			「どちけんさんのたべもの」は「ふとし」になっています。 たくさんおひきまね。		
日	メニュー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
8 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	637	25.2	19.3	1.8
9 (水)	ごもごごはん ぎゅうにゅう	623	20.7	19.4	2.0
10 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	655	24.2	18.0	1.7
11 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	624	27.0	18.6	1.9
14 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	650	23.8	19.8	1.4
15 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	624	22.3	17.6	1.4
16 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	668	20.9	20.5	2.0
17 (木)	はちみつパン ぎゅうにゅう	691	27.2	22.7	2.7
18 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	674	28.1	16.7	1.9
21 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	663	25.4	18.9	1.4
22 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	642	19.1	20.0	2.3
23 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	629	24.1	17.6	1.7
24 (木)	ぶどうパン ぎゅうにゅう	679	22.9	20.4	2.2
25 (金)	せきはん ごましお ぎゅうにゅう	704	20.7	19.5	2.3
28 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	654	23.8	18.2	2.0
30 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	632	23.4	16.4	1.8
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 (たんぱく質エネルギー比 14.5%) 19.0 (脂質エネルギー比 26.1%) 1.9		

・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、アイロンがけをお願いします。
 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



『宮っこランチ』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『宮っこランチ』が登場します。

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す。どうぞおたのしみに！！

