



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、せっけんでていねいに手を洗いましょう。



《 きゅうしょくがはじまります みんなでたのしくたべましょう 》

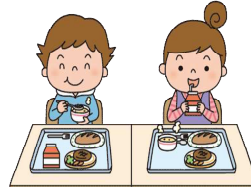
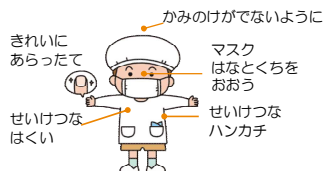
みんなでじゅんびしましょう。

ていねいにもりつけましょう。

よくかんで、たべましょう。

みんなでかたづけましょう。

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。たくさんお楽しみね。



| | | おもにエネルギーのも となる | | からだ 体をつくる | 体の調子を整える |
|--|------------------------|---|----------------------------|---|--|
| 16 (水) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | 【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 | こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら | ぎょうにゅう とりにく かいそう たまねぎ えだまめ キャベツ にんにく とうもろこし |
| 17 (木) | はちみつパン ぎゅうにゅう | ほきフライ ゆでやさしいサラダ 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 こむぎこ でんぶ | ぎょうにゅう ほき ぶたにく とうもろこし ブロッコリー キャベツ にんにく たまねぎ |
| 18 (金) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | とりそぼろどん けんちんじる みかんゼリー | 674 28.1 16.7 1.9 | こめ むぎ さとう こんにゃく さといも サラダあぶら ゼリー | ぎょうにゅう だいず とりにく とうふ かつおぶし ほうれんそう えだまめ ごぼう こまつな だいこん |
| 21 (月) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | いわしのしょうがに いそべあえ ぶたにくとやさしいのうまに | 663 25.4 19.1 1.4 | こめ むぎ じゃがいも こんにゃく サラダあぶら さとう | ぎょうにゅう いわし ぶたにく ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しょうが いんげん |
| 22 (火) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | ハヤシライス ゆでやさしいサラダ | 642 24.1 20.0 2.3 | こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら こむぎこ | ぎょうにゅう ぶたにく わかめ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト えだまめ キャベツ とうもろこし |
| 23 (水) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | 【宮っこランチ】(トマト・にら) トマトまーぼーどうぶどん はるさめのちゅうかサラダ | 629 24.1 17.6 1.7 | こめ むぎ サラダあぶら でんぶ ごまあぶら さとう はるさめ | ぎょうにゅう ぶたにく みそ とうふ トマト にんにく にんじん しょうが ねぎ ほうれんそう |
| 24 (木) | ぶどうパン ぎゅうにゅう | ミートボールとやさしいカレーに 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 | ぎょうにゅう ベーコン とりにく ほうれんそう 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 ぎゅうにゅう | 【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 | もちこめ こめ じゃがいも サラダあぶら ゼリー こむぎこ | ぎょうにゅう あすき かまぼこ とうふ かつおぶし ぶたにく こまつな 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 ぎゅうにゅう | 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 | こめ むぎ サラダあぶら こんにゃく さとう でんぶ こむぎこ | ぎょうにゅう かつおぶし とりにく スケソウダラ あじ キャベツ にんじん ゆかり いんげん たまねぎ |
| 30 (水) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | ハンバーグケチャップソース ゆでやさしいサラダ みそじる | 632 23.4 16.4 1.8 | こめ むぎ さとう じゃがいも | ぎょうにゅう みそ わかめ とりにく かつおぶし ぶたにく キャベツ にんじん こまつな 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 | 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)

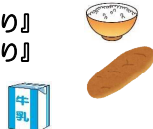
調理は、学校の給食室で調理員さんが、毎日心をこめて調理しています。



『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！！

