

きゅう しょう 4月 給食だより

しょうがっこう
小学校

入学、進級おめでとうございます。新入生が始めました。新入生のみなさんも、在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に不安と期待が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一です。早寝早起きを心がけて、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

しんねんと 新年度スタート!

給食が今年度もスタートします。何ごとともはじめが肝心です。
給食では次のことをぜひ心がけてほしいと思います。

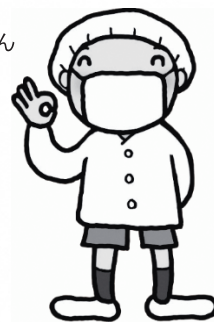
給食を食べる前には手をせっ
けんでしっかり洗ってください。



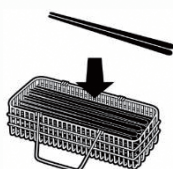
「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつは、感謝の気持ちを
込めてきちんと
言いましょう。



給食当番の人は白衣をきちんと
着ましょう。髪の毛が出ない
ように帽子をしっかりとかぶり、
マスクもきちんとつけてください。



食べ終わったら食器をきれいに
並べて片付け、はしは向きを
そろえてください。残してしまった
ものなどは
決まりを守って
集めて戻して
ください。



できるだけ、好ききらいを
しないで、苦手なものでも
ひと口挑戦してみてください。
みなさんにはいろい
ろな料理や食べ物のおいしさ
をたくさん知ってもらいた
いです。



保護者のみなさまへ

- ・給食費はすべて食材料費として使われます。
- ・物価高騰分の食材料費は、市からの補助で賄っています。



かめ まし 鹿沼市では、このような給食も登場します!

お魚ランチ・・・おかずに魚を使った献立

さつきランチ・・・郷土料理や、鹿沼市及び栃木県の食材をたくさん使った献立

塩ジョイランチ・・・1食分の食塩が体にとってちょうど良い量の2.0g未満の献立

いちごランチ・・・鹿沼市の特産物を使った献立



給食メニュー紹介

今月のメニューは、「のり والع」です。



【材料(4人分)】

ほうれん草・・・80g(4株)
キャベツ・・・80g(2枚)
もやし・・・80g
のり・・・2.4g(1枚)
しょうゆ・・・大さじ1/2
ごま・・・小さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草は3cm程度、キャベツは短冊切りにする。
 - ② 野菜類をたっぷりのお湯で茹で、水冷し、水気を切る。
 - ③ 茹でた野菜類に小さくちぎったのりと、しょうゆ、ごまを加えて、和えてできあがり。
- ※野菜類はお好きなものを使ってください。



4がつこんだてよていひょう



日	曜日	こんだてめい		あ か	みどり	きいろ	びこう ちやくそう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
				ちやにくになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの			
11	火	バターロール		ブラウンシチュー ハムマリネサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり	パン じゃがいも ルウ あぶら さとう	619kcal 21.3g 29.4g	
12	水	ごはん		イカてんぷら てんどのたれ ごもくきんぴら いなかじる	ぎゅうにゅう イカ さつまあげ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく いんげん しめじ こまつな ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも	649kcal 20.1g 17.8g	
13	木	くろパン		ハンバーグデミグラスソースがけ ツナとだいずのサラダ やさいとウィンナーのコンソメ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ だいず ウィンナー	たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり トマト キャベツ にんじん	パン あぶら さとう ドレッシング じゃがいも マカロニ	664kcal 28.1g 28.3g	
14	金	ごはん		マーボーどうふ バンバンジーサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ とりにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しょうが きゅうり もやし オレンジ	ごはん ごまあぶら でんぶん ドレッシング	644kcal 25.1g 16.8g	
17	月	ごはん		しろみざかなフライ ソース しおこんぶあえ まんてんみそじる	ぎゅうにゅう ホキ こんぶ わかめ みそ さつまあげ あぶらあげ	キャベツ きゅうり こまつな ごぼう にんじん しめじ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	658kcal 23.0g 18.4g	
18	火	しょくパン チョコクリーム		ペンネマカロニのミートソースに カリコリスラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト きゅうり だいこん コーン	パン チョコクリーム マカロニ あぶら ドレッシング	697kcal 25.2g 31.0g	
19	水	おおむぎごはん		チキンカレー かいそうサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ さとう ごまあぶら ゼリー	694kcal 20.0g 17.7g	ゼリー
20	木	メープルトースト		ポトフ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ハム	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こまつな ごぼう きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも ドレッシング	639kcal 23.8g 25.2g	
21	金	ごはん		えんジョイランチ おやこに のりあえ こざかな	ぎゅうにゅう とりにく たまご こりやどうふ のり カタクチワシ	たまねぎ にんじん にんにく もやし キャベツ ほうれんそう	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	678kcal 30.7g 18.9g	
24	月	わかめごはん		にゅうがくおいわいこんだて とりのからあげ ごまあえ おいわいよしのじる おいわいクレープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なると どうふ	キャベツ もやし だいこん にんじん こまつな	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう クレープ	660kcal 26.1g 18.8g	クレープ
25	火	さつきのまい こめこパン		さつきランチ インドに かんぴょうサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく さつまあげ うずらのたまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん こんにやく グリーンピース かんぴょう キャベツ きゅうり	パン こめこ あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	677kcal 30.0g 26.1g	ヨーグルト
26	水	ごはん		おさかなランチ ハガツオさんみやき ちくさあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう ハガツオ ハム とりにく どうふ みそ	にんじん きゅうり ねぎ もやし ごぼう こんにやく はくさい	ごはん さとう ごま はるさめ さといも あぶら	608kcal 25.3g 14.8g	
27	木	ぎゅうにゅうパン		はるキャベツのサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ハム ベーコン あさり なまクリーム	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	パン あぶら さとう じゃがいも ルウ	599kcal 21.9g 26.9g	
28	金	セルフビビンバ (ごはん)		ビビンバのく(にくいため・ナムル) ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが ほうれんそう にんじん もやし こんにやく たまねぎ キャベツ には	ごはん さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	647kcal 25.4g 20.0g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー650kcal:たんぱく質24g:脂質20g:食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら○をつけましょう！

えんぶん
へいきん
2.3g