



4月 きゅうしょく よていこんだてひょう

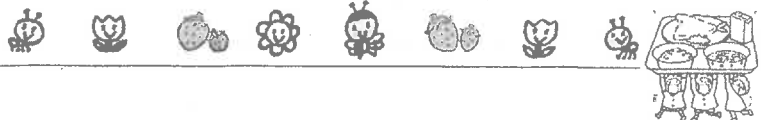
給食のめあて 給食時間の過ごし方を知ろう



令和6年度 宇美町立桜原小学校

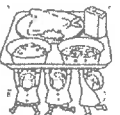
日	曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			きいろ	あか	みどり			
			ねつやちからのもとなる	ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる			
10	水	ぎゅうにゅう むぎごはん ハッシュドチキン レモンドレッシングサラダ	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ デミグラスソース あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	みどり たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン	579	22.1	
11	木	 にゅうがくしき 						
12	金	ぎゅうにゅう たけのこごはん みそけんちんじる こまつなとツナのあえもの とうにゅうプリン	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう みずあめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あつあげ みそ いりこ(だし) こんぶ(だし) まぐろ とうにゅう	みどり たけのこ にんじん たまねぎ だいこん にんじん こんにやく ねぎ しいたけ こまつな もやし	607	22.3	
15	月	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが きりぼしだいこんのサラダ なつとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう さとう さとう みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいや かつお(だし)	みどり たまねぎ にんじん こんにやく いんげん しょうが きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん	617	24.8	
16	火	ぎゅうにゅう むぎごはん わかめじる チキンなんぼん ノンエッグタルタルソース ブロッコリーのしおゆで	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう あぶら さとう みずあめ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ かつお(だし) こんぶ(だし) とりにく だいや	みどり えのきたけ たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン ビクルス たまねぎ レモン こんにやく パセリ ブロッコリー	650	23.6	
17	水	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものみそしる さわらのみりんづけ うらかみそぼろ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いりこ(だし) さわら ぶたにく	みどり たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにやく もやし にんじん しょうが	609	26.2	
18	木	ぎゅうにゅう せわりコッパパン とうにゅうコーンチャウダー ジャーマンポテト さくらゼリー	こむぎこ さとう マーガリン マカロニ あぶら でんぶん じゃがいも オリーブオイル さとう みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ベーコン	みどり たまねぎ にんじん えだまめ コーン たまねぎ さくらんぼ レモン	642	25.0	
19	金	ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー はるキャベツのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	みどり たまねぎ にんじん トマト りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン	590	19.9	

※ 物資購入等の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。
 ※ 毎月19日は、「うみ給食の日」です。給食はしっかりと食べて登校しましょう。



～給食が始まります～

進級・入学おめでとございます。いよいよ新学期、給食が始まります。給食では、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供します。安心して安全な給食の提供に努めてまいります。今年度も引き続き、ご理解とご協力をお願いします。





4月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 給食時間の過ごし方を知ろう



令和6年度 宇美町立桜原小学校

日	曜	こんだてめい	おもなしよくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きいろ	あか	みどり		
			ねつやちからのもとになる	ちやにく、ほねになる	からだのちようしをとどのえる		
23	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619	21.1
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぶたじる	さといも あぶら	ぶたにく あつあげ みそ いりこ(だし)	ごぼう にんじん ねぎ しょうが		
		いろいろやさしいのミンチカツ	パンこ でんぶん さとう こめこ あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ しょうが		
		チンゲンサイのいためもの	あぶら	ハム	チンゲンサイ コーン		
24	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640	21.8
		ゆかりごはん	こめ むぎ		あかしそ		
		わかたけうどん	かんめん あぶら	とりにく あぶらあげ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	たけのこ にんじん こまつな ねぎ しいたけ		
		アスパラのきんぴら	ごまあぶら さとう	あぶらあげ	アスパラガス にんじん		
		ひゅうがなつゼリー	さとう みずあめ		ひゅうがなつ		
25	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639	26.4
		コッペパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		ガーリックコンソメスープ	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく		
		ハンバーグデミグラスソースかけ	あぶら さとう でんぶん デミグラスソース	ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト		
		キャベツとコーンのソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ コーン		
26	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588	23.4
		むぎごはん	こめ むぎ				
		すましじる	ふ	かまぼこ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	えのきたけ しめじ ねぎ		
		さばのてりやき	さとう	さば			
		とふのこのにもの	あぶら さとう	とりにく こうやどうふ あぶらあげ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ		
		あじつけのり	さとう みずあめ	のり いりこ(だし) かつお(だし) こんぶ(だし)			
30	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598	23.5
		むぎごはん	こめ むぎ				
		わかたけじる		とりにく かまぼこ わかめ いりこ(だし) かつお(だし) こんぶ(だし)	たけのこ ねぎ		
		ひらつくね	パンこ でんぶん さとう はつがげんまい	とりにく かつお(だし)	たまねぎ にんにく		
		やさしいため	あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ		

※ 物 資 購 入 等 の 都 合 に よ り、献 立 が 変 更・中 止 に な る 場 合 が あ り ま す。ご 了 解 く だ さ い。

※ 毎月19日は、「うみ朝食の日」です。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



給食当番の身支度の約束



清潔な身支度で給食を配るために、守ってほしい約束があります。

- 口つめは短く切っておきましょう。
- ハンカチを用意しましょう。
- 石けんを使ってきちんと手を洗きましょう。
- マスクは、口と鼻がかくれるように身につけましょう。
- 給食当番の帽子は髪の毛が出ないようにかぶりましょう。



参考：少年写真新聞社

～児童のみなさんへ～

食器を大切に使う



使い終わった食器や、おぼん、はし・スプーンなどは、絵柄や向きをそろえて、かごに戻します。乱暴に扱ったり、割れたり折れたりしてしまうので、みんなで大切に使うね。

