

令和3年度

4月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校 回数16回



| 日付 | 献立名 | 主に体の組織をつくる食品群 | | 主に体の調子を整える食品群 | | 主にエネルギーになる食品群 | | エネルギー (Kcal) |
|--------------------------|-----------------|--------------------|---------|----------------|--------------------|----------------------|------------------|---------------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質 (g) 脂質 (g) |
| 8 (木) | スパゲティ 牛乳 | | 牛乳 | パセリ | | スパゲティ | オリーブオイル | 804 33.5 26.1 |
| | ミートソース | 鶏肉 豚肉 | チーズ | にんじん トマト | 玉ねぎ にんにく しょうが | 小麦粉 | サラダ油 | |
| | わかめとキャベツのサラダ | | わかめ | にんじん | キャベツ とうもろこし | | サラダ油 | |
| | セノビーゼリー | | | | レモン果汁 | 砂糖 | | |
| 9 (金) | 麦入りご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 白麦 | | 849 36.2 26.0 |
| | いかのから揚げ | いか | | | | でんぷん | サラダ油 | |
| | からしあえ | | | にんじん 小松菜 | もやし キャベツ | | サラダ油 ごま油 | |
| | ひじきと大豆のいり煮 | 大豆 油揚げ 豚肉 さつま揚げ | ひじき | にんじん | | こんにゃく 砂糖 | サラダ油 | |
| 1年生 給食開始 12 (月) | 五穀ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 白麦米 アスパラガス ひえ | ごま | 888 27.0 24.4 |
| | チキンカレー | 鶏肉 | 脱脂粉乳 | にんじん | 玉ねぎ にんにく | じゃがいも | サラダ油 | |
| | キャベツとブロッコリーのサラダ | | | ブロッコリー にんじん | キャベツ 大根 梅 すだち | | サラダ油 | |
| | お祝いクレープ | 豆乳 | | | いちご | 米粉 砂糖 でんぷん | | |
| 13 (火) | 麦入りご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 白麦 | | 828 30.5 21.2 |
| | いわしのごまみそ煮 | みそ | いわし | | | 砂糖 | ごま | |
| | 磯辺和え | | | のり | ほうれん草 | キャベツ | | |
| | 豚肉と野菜のうま煮 | 豚肉 | | にんじん さやいんげん | 玉ねぎ 生姜 ごぼう 椎茸 | じゃがいも 砂糖 | サラダ油 | |
| 14 (水) | 五目ごはん 牛乳 | 油あげ 鶏肉 枝豆 | 牛乳 | にんじん | ごぼう しめじ かんぴょう 筍 | 精白米 白麦米 砂糖 こんにゃく | サラダ油 | 754 30.8 23.0 |
| | 厚焼卵 | 卵 | | | | 砂糖 でん粉 | サラダ油 | |
| | キャベツときゅうりの塩もみ | | | | キャベツ 生姜 きゅうり | | | |
| | 小松菜と豆腐のみそ汁 | 豆腐 みそ 油揚げ | | 小松菜 | | | | |
| 15 (木) | ビスキュイパン | 卵 | 脱脂粉乳 | | | 米粉 ジャム 小麦粉 砂糖 | バター アーモンド | 903 35.9 30.8 |
| | ポークビーンズ | 豚肉 大豆 | チーズ | にんじん トマト | 玉ねぎ | じゃがいも | 油 | |
| | 春雨サラダ | | | にら にんじん | キャベツ きゅうり もやし | 春雨 砂糖 | ごま ごま油 | |
| | レモンゼリー | | | | レモン果汁 | 砂糖 | | |
| 16 (金) | 麦入りご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 白麦米 | | 808 33.6 21.7 |
| | モロの和風マリネ | モロ | | | 玉ねぎ | でん粉 砂糖 | サラダ油 | |
| | 塩こんぶ和え | | こんぶ | にんじん | キャベツ きゅうり | | | |
| | 生揚げと野菜の煮つけ | 生揚げ 枝豆 | | にんじん | たまねぎ たけのこ 生姜 | 砂糖 でん粉 | サラダ油 | |
| 19 (月) | ココア揚げパン 牛乳 | | 脱脂粉乳 牛乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ココア | 886 32.4 31.9 |
| | ポークポトフ | 豚肉 ウィナー | | にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ キャベツ セロリー | じゃがいも | | |
| | キャベツとアスパラのサラダ | みそ | | アスパラガス にんじん | キャベツ 生姜 レモン 玉ねぎ | | サラダ油 ごま | |
| | 県産生乳ヨーグルト | | ヨーグルト | | | 砂糖 | | |
| 20 (火) | 麦入りご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 白麦米 | | 759 33.7 18.0 |
| | 白身魚のみそチーズ焼き | メルルーサ みそ | チーズ | パセリ | レモン | | マヨネーズ (ノンエッグ) | |
| | 野菜のゆかりあえ | | | にんじん ゆかり | キャベツ | | | |
| | 吉野汁 | 鶏肉 油揚げ | | 小松菜 にんじん | 大根 | 里芋 でん粉 | | |
| 21 (水) | 麦入りご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 白麦米 | | 834 30.1 22.9 |
| | 焼きにらまんじゅう (2個) | 豚肉 | | にら | キャベツ ねぎ 生姜 にんにく | 小麦粉 | サラダ油 | |
| | 華風サラダ | | | ほうれん草 にんじん | もやし | 春雨 | ごま ごま油 | |
| | チャーシュー豆腐 | 生揚げ 豚肉 みそ | | チンゲンサイ にんじん | 玉ねぎ もやし しいたけ 生姜 | じゃがいも 砂糖 でん粉 | サラダ油 | |

入学お祝い
メニュー

| | | | | | | | | |
|-----------|-----------------|-----------------|----------|----------------|-----------------|----------|----------|---------------------|
| 22 (木) | わかめご飯 牛乳 | | 牛乳 わかめ | | | 精白米 白麦米 | | 779 27.4 20.1 |
| | ちくわの二色揚げ | ちくわ 卵 | のり | | | 小麦粉 | サラダ油 | |
| | 大根おろし | | | | 大根 | | | |
| | たけのこの土佐煮 | 鶏肉 うずら卵 かつお節 | | にんじん さやいんげん | たけのこ | 砂糖 こんにゃく | | |
| 23 (金) | 麦入りご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 白麦米 | | 874 29.6 24.9 |
| | 鶏肉のみそ漬け焼き | 鶏肉 みそ | | | しょうが | 砂糖 | | |
| | おひたし | | | 小松菜 | キャベツ もやし | | | |
| | 五目きんぴら | さつま揚げ | | にんじん | ごぼう 大根 | こんにゃく 砂糖 | サラダ油 | |
| 26 (月) | ピザトースト | ソーセージ | チーズ 脱脂粉乳 | ピーマン | 玉ねぎ エリンギ | 小麦粉 砂糖 | | 818 31.9 26.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 野菜スープ | 豚肉 | | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ もやし キャベツ | | サラダ油 | |
| | フルーツババロア | | 牛乳 | | みかん もも パイン | 砂糖 | | |
| 27 (火) | 麦入りご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 白麦米 | | 824 23.6 26.3 |
| | セルフかき揚げ丼(えび・いか) | えび いか | | にんじん 春菊 | ごぼう 玉ねぎ | 小麦粉 | サラダ油 | |
| | もやしとニラのごまあえ | | | にら にんじん | もやし | | ごま | |
| | 若竹汁 | | わかめ | にんじん さやえんどう | たけのこ | | | |
| 28 (水) | 麦入りご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 白麦米 | | 825 30.5 19.6 |
| | 豚キムチ炒め | 豚肉 | | にら にんじん | キャベツ しめじ | でん粉 砂糖 | サラダ油 ごま油 | |
| | トックスープ | 鶏肉 卵 | | チンゲンサイ にんじん | ねぎ | トック | | |
| | 韓国のにり | | のり | | | | ごま油 | |
| 30 (金) | 麦入りご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 白麦米 | | 816 30.2 21.4 |
| | ハンバーグケチャップソース味 | 豚肉 鶏肉 牛肉 卵 | | | 玉ねぎ | パン粉 砂糖 | サラダ油 | |
| | 小松菜とじゃこの炒め物 | | ちりめんじゃこ | 小松菜 | | | ごま油 | |
| | じゃがいもとわかめのみそ汁 | みそ | わかめ | にんじん | 玉ねぎ | じゃがいも | | |

※ 物資の都合で献立が変更になる場合があります。
 ※ 献立名を横に見ていくと料理の中身がわかります。



| | | | |
|---------|-----------|-----------|------|
| 基準エネルギー | 830 | 平均 (ckal) | 828 |
| 基準たんぱく質 | 27.0~41.5 | 平均 (g) | 31.0 |
| 基準脂質 | 22.8~27.3 | 平均 (g) | 23.9 |

◆ 学校給食の食材(産地表示)について ◆

宇都宮市教育委員会の指導に従い、献立表の裏面に産地情報一覧を掲載しております。給食の食材については産地の確定が使用日直前になるため、事前のお知らせが難しいところです。学校にお問い合わせいただければその時点での情報をお知らせいたしますので、ご協力をお願いいたします。

また、3月16日(火)使用の給食食材の豚肉(栃木県産)、3月1日(月)~3月5日(金)の調理済み給食の放射性物質検査が実施されました。放射性ヨウ素、放射性セシウムともに基準値以下でした。ご報告させていただきます。

令和2年度 3月分学校給食食材 産地



| 材 料 | 産 地 | 材 料 | 産 地 | 材 料 | 産 地 | 材 料 | 産 地 |
|--------|---------|-------|---------|------------|---------|--------|----------------|
| 米 | 栃木県宇都宮市 | にら | 栃木県 | セロリー | 愛知県 | いわし | 三重県 |
| 牛乳 | 栃木県 | もち米 | 栃木県さくら市 | レタス | 茨城県 | さば | 北海道・青森沖太平洋・房総沖 |
| 豚肉 | 栃木県 | 里芋 | 栃木県・千葉県 | 白菜 | 茨城県 | 銀ダラ | アメリカ・カナダ |
| 卵 | 栃木県鹿沼市 | ねぎ | 栃木県 | しめじ | 長野県 | 生わかめ | 岩手県 |
| 牛肉 | 栃木県・北海道 | カブ | 栃木県 | チンゲンサイ | 静岡県 | いか | 南太平洋ペルー沖 |
| みそ(大豆) | 栃木県 | 小松菜 | 茨城県 | ブロッコリー | 愛知県 | さわら | 東シナ海 |
| きゅうり | 栃木県宇都宮市 | にんじん | 千葉県 | デコボン | 熊本県 | オレンジ | アメリカ |
| もやし | 栃木県 | じゃがいも | 北海道 | たけのこ水煮 | 九州 | ホールコーン | タイ |
| かんぴょう | 栃木県 | キャベツ | 愛知県 | さやいんげん(冷凍) | 北海道 | ごま | グアテマラ |
| ほうれん草 | 栃木県 | 玉ねぎ | 北海道 | むき枝豆(冷凍) | 宮崎県 | ささげ | 中国 |
| ごぼう | 栃木県下野市 | しょうが | 高知県 | 鶏肉 | 青森県・岩手県 | 豆腐(大豆) | アメリカ・カナダ |
| しいたけ | 栃木県 | 大根 | 千葉県 | モロ | 宮城県 | | |