



4月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	献立名	加リ-(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもな材料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
8 (木)	ハッシュドポーク 牛乳 ゆで野菜 中華ドレッシング ヨーグルト	889 26.3 29.0	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ	精白米 小麦粉	サラダ油 バター
12 (月)	【入学お祝い献立】 赤飯 牛乳 花型豆腐ハンバーグ おひたし 五目きんぴら さくらゼリー	801 30.4 16.9	ささげ 豆腐 おから 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし にんにく ごぼう しょうが 大根 キャベツ	もち米 砂糖 精白米 かたくり粉 ゼリー	ごま サラダ油
13 (火)	揚げパン 牛乳 ポークポトフ ゆで野菜 青じそドレッシング アセロラゼリー	789 27.1 26.6	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ アスパラガス セロリ	コッペパン 砂糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油
14 (水)	米飯 牛乳 さばの味噌煮 もやしのキムチ和え 豚肉とごぼうの煮物	815 29.2 26.4	サバ 味噌 豚肉	牛乳	にら にんじん	もやし ごぼう しょうが たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油
15 (木)	スパゲティーミートソース 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング オレンジゼリー	788 34.4 23.4	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ ゼリー	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
16 (金)	かき揚げ丼 (大豆入りかき揚げ) 牛乳 もやしとにらのごま和え さつま汁	845 25.3 27.9	大豆 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし ごぼう ねぎ 大根	精白米 さつまいも 小麦粉 砂糖 里芋	米油 サラダ油 ごま
19 (月)	米飯 牛乳 いわしのごま味噌煮 磯辺和え 豚肉と野菜のうま煮	800 28.7 20.3	イワシ 味噌 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが たまねぎ ごぼう しいたけ	精白米 じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油
20 (火)	二色丼 牛乳 根菜のすまし汁	796 32.6 24.3	卵 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう	精白米 砂糖 かたくり粉	サラダ油
21 (水)	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 魚肉ソーセージのフライ 粉ふきいも ミネストローネスープ	826 29.7 26.1	魚肉ソーセージ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ セロリ	コッペパン ジャム パン粉 小麦粉	サラダ油
22 (木)	ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング	819 24.8 19.8	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	精白米 じゃがいも	サラダ油
23 (金)	米飯 牛乳 鶏肉の利休揚げ 塩こんぶ和え 生揚げと野菜の煮つけ	899 32.4 32.3	鶏肉 生揚げ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	キャベツ しいたけ きゅうり たけのこ もやし しょうが たまねぎ	精白米 砂糖 米粉 かたくり粉	ごま サラダ油 ごま油
26 (月)	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 揚げじゃがいものトマトソースがらめ ゆで野菜 イタリアンドレッシング ヨーグルト	786 30.2 27.6	豚肉 ウインナー	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ	米粉パン ジャム じゃがいも	サラダ油
27 (火)	米飯 牛乳 あじのレモンしょうゆ煮 ごま和え みそけんちん汁	749 30.9 17.3	アジ 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 ごぼう	精白米 砂糖 里芋	ごま サラダ油
28 (水)	米飯 牛乳 ポークしゅうまい 華風サラダ 家常 (チャーシャン) 豆腐	843 31.2 24.9	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし しいたけ	精白米 パン粉 かたくり粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま ごま油
30 (金)	米飯 牛乳 白身魚フライ ポイルキャベツ 吉野汁	748 32.0 15.6	ホキ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根	精白米 小麦粉 里芋 パン粉 かたくり粉	サラダ油

※4月の平均値・・・エネルギー 813kcal, たんぱく質 29.7g, 脂質 23.9g

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー830Kcal, たんぱく質33.2g, 脂質23.1g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

クックパッド (Cookpad) の
宇都宮学校給食にのっています。



家常 (チャーシャン) 豆腐



作り方

- 1 豚肉に、しょうゆと日本酒で下味をつけておく。
- 2 たまねぎ2cm角切り、にんじんはいちょう切り、チンゲンサイは茎の部分を2cmの短冊切り、葉の部分を2cm幅に切る。
- 3 しいたけは戻して、千切りにする。
- 4 しょうがはすりおろす。生揚げは2cmの角切りにする。
- 5 にんじんとチンゲンサイは下茹でし、生揚げは茹でて油抜きしておく。
- 6 鍋に油を入れ、豚肉を炒め、たまねぎ、にんじん、シイタケ、もやし、生揚げも入れて炒める。
- 7 Aの材料を合わせて6に入れ、チンゲンサイも入れ混ぜる。
- 8 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて、仕上げる。

※家常豆腐 (チャーシャンドウフ) は、中国でよく食べられる家庭料理です。豚肉・厚揚げの旨みから、野菜もたっぷりと食べられる献立です。

お知らせ

9日(金) 入学式
(給食はありません)

材料 (4人分)

豚こま肉	100g		
しょうゆ	小さじ1弱	A	赤みそ 大さじ1/2
日本酒	小さじ1弱		
生揚げ	1枚		しょうゆ 小さじ1と1/3
玉ねぎ	中1個		砂糖 大さじ1弱
もやし	1/3袋		日本酒 小さじ1と1/2
にんじん	中1/4本		しょうが 小さじ1
チンゲンサイ	小1株		水 小さじ1弱
干しシイタケ	1~2個分		片栗粉 小さじ1強
サラダ油	小さじ1弱		



4月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	献立名	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	おもな材料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂