

4月給食献立予定表

一条中学校：16回(米飯12回,市産小麦パン2回,米粉パン1回)



英語でいろいろな「おいしい」 good

This milk is so good! この牛乳はとてもおいしい!
Tochigi has good strawberries! 栃木はいちごがおいしい!
Is that good? それおいしい?

日 曜	献 立 名	●○○● 主 な 食 材 料 ●○○●						栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 塩 分(g)
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	毎月 宇都宮市特産のトマトを使った ☺ 宇都宮市産 トマト給食 ☺ があります。 4～6月は、宇都宮市で生産量が多い春トマトの時期のため、2回!	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	
8 (月)	始業式 麦入りごはん チキンカレー 牛乳 大根サラダ(バジルドレッシング) ヨーグルト	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト 赤・黄ピーマン 枝豆	たまねぎ にんにく だいこん もやし きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油	876 30.6 23.9 2.4
9 (火)	入学式 お祝い献立 赤飯 牛乳 鶏肉のみそ漬け焼き おひたし 五目きんぴら	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん しょうが	米 もち米 砂糖	ごま サラダ油	801 32.0 21.3 2.5
10 (水)	麦入りごはん ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(青じそドレッシング) レモンゼリー	豚肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ マッシュルーム レモン	米 麦 小麦粉	サラダ油 バター	835 25.3 21.8 2.1
11 (木)	あげパン(ココア) 牛乳 ポークポトフ ゆで野菜(柑橘ドレッシング)	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ はくさい セロリ コーン キャベツ	パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	サラダ油 ココア	817 30.1 30.1 2.4
12 (金)	麦入りごはん 牛乳 ミナミカマスの香味焼き 切干大根のポン酢あえ 豚肉とごぼうの煮物	ミナミカマス 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん 枝豆	切干大根 ごぼう にんにく しょうが	米 麦 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	803 34.4 21.5 2.4
15 (月)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうがいため ゆかりあえ 吉野汁	豚肉 鶏肉 生あげ	牛乳	にんじん しそ 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし だいこん しょうが	米 麦 さといも 片栗粉	ごま	802 33.8 23.5 2.6
16 (火)	麦入りごはん 牛乳 モロのからあげ 塩こんぶあえ 生あげと野菜の煮つけ	モロ 生あげ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん 枝豆	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖	ソイグ マヨネーズ サラダ油 ごま油	830 33.5 23.7 2.5
17 (水)	麦入りごはん セルフ 二色丼 牛乳 根菜のすまし汁 オレンジ	鶏卵 鶏肉 なると 油あげ	牛乳	枝豆 にんじん 小松菜	だいこん ごぼう しょうが オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油	807 34.8 22.5 2.7
18 (木)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜(イタリアンドレッシング) セノビーゼリー	豚肉	チーズ 牛乳 わかめ	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ にんにく コーン しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉	オリーブオイル サラダ油 バター	803 31.9 23.8 2.4
19 (金)	五目ごはん 牛乳 いかのてんぷら 大根おろし どさんこ汁	油あげ 鶏肉 いか 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆	たけのこ もやし かんぴょう コーン ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 バター	802 31.4 27.1 2.7
22 (月)	麦入りごはん 牛乳 ぎょうざ ナムル マーボー豆腐	豚肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	ねぎ にら もやし たけのこ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ	米 麦 小麦粉 ざらめ糖 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油	815 32.2 23.3 2.2
23 (火)	☺ 宇都宮市産 トマト給食 ☺ 麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ(フレッシュトマトソース) ゆで野菜(塩ドレッシング) みそ汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	トマト にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ	米 麦 じゃがいも	オリーブオイル	821 29.0 21.6 2.8
24 (水)	麦入りごはん セルフかきあげ丼 牛乳 ごまあえ 若竹汁	えび いか とうふ	牛乳 わかめ	春菊 小松菜 にんじん さやえんどう	キャベツ たけのこ	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま	815 23.6 26.6 2.4
25 (木)	セルフ ハムカツサンド(ボイルキャベツ) 牛乳 ポテトスープ アセロラゼリー	ハム 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ コーン アセロラ	パン 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	809 32.2 23.0 3.2
26 (金)	麦入りごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 磯辺あえ 肉じゃが	いわし 豚肉 みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ ごぼう しょうが しいたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油	828 31.9 21.6 2.8
29 (月)	昭和の日							
30 (火)	☺ 宇都宮市産 トマト給食 ☺ 米粉パン(苺ジャム) 牛乳 ゆで野菜(レモンドレッシング) ミートボールと野菜のトマト煮 豆乳プリンタルト	鶏肉 豚肉 豆乳 大豆	牛乳	トマト にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ キャベツ レモン いちご りんご	米粉パン じゃがいも 砂糖	サラダ油	819 29.4 30.1 2.3
中学生1食分 の目安量		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(エネルギー比%)	食塩(g)	 給食用のランチョンマット(大判ハンカチ・バンダナ)・ハンカチを忘れずに!! 洗濯をして、清潔に保ちましょう!! 		
		830	27～41.5	25～30	2.5未満			
今月の平均1.2年(3年)		818	31.6	26.3	2.5			

※ 都合により献立を変更することがあります