



4月給食献立予定表



このマークの日は泉が丘地域統一メニューです。

学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。宇都宮市産の食材は **太字** に、
県内産の食材には、**網掛け** をしています。

宇都宮市立泉が丘中学校

日 付	献 立 名				カロリーkcal	主 な 材 料						
					たんぱく質g	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					脂質g	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂	
					塩分g							
8 (火)		始業式 麦入りご飯 ポークシチュー ゆで野菜のドレッシング和え ミニフィッシュ			823 30.2 20.8 2.3	豚肉 脱脂粉乳		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ りんご	精白米 大麦 小麦粉	サラダ油 バター	
9 (水)		入学式 ツナトースト ゆで野菜のドレッシング和え ミートボールと野菜のカレー煮			821 32.4 29.9 3.4	まぐろツナ 豚肉 ベーコン 鶏肉 ほたて	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし りんご グリンピース	食パン じゃがいも さとう 片栗粉	サラダ油	
10 (木)		1年生給食開始・進級・入学祝いメニュー 赤飯 ごま塩 鶏肉のみそ漬け焼き 小松菜のごま和え 変わりきんぴら			891 31.8 23.9 2.8	ささげ 鶏肉 さつま揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう だいこん しょうが	もち米 精白米 砂糖	ごま サラダ油	
11 (金)		麦入りご飯 県産にら入り揚げ餃子 ゆで野菜 ドレッシング マーボー豆腐			844 31.7 24.3 2.4	豆腐 豚肉 みそ オイスターソース 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ にんにく しょうが だけのこ 玉ねぎ 干し椎茸	精白米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	
14 (月)		麦入りご飯 いわしのごまみそ煮 キャベツの磯辺あえ 豚肉と野菜のうま煮			863 34.4 22.2 2.5	いわし 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん のり	キャベツ たまねぎ 干しいたけ ごぼう	精白米 じゃがいも さとう 大麦	サラダ油 ごま	
15 (火)		わかめご飯 かぼちゃコロッケ あさり入り炒り豆腐 白菜の辛し和え			891 32.7 26.2 3.3	豚肉 とうふ あさり 鶏卵	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	干し椎茸 枝豆 白菜 もやし たまねぎ しょうが	精白米 小麦粉 さとう 大麦 パン粉 じゃがいも	マーガリン サラダ油 ごま	
16 (水)		きなこ揚げパン クリームシチュー ゆで野菜 ドレッシング ソーダフロートゼリー			871 33.1 31.5 3	きな粉 豚肉 ベーコン ほたて	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ キャベツ セロリ レモン かんぴょう コーン しょうが にんにく	コッパパン さとう 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 ごま バター	
17 (木)		麦入りご飯 トマト入りオムレツ もやしのナムル 高野豆腐の煮物			812 29.7 24.3 2.4	鶏卵 豚肉 鶏肉 高野豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん トマト	もやし 干し椎茸 ごぼう	精白米 さとう 大麦 こんにゃく	サラダ油 ごま油	
18 (金)		宮っ子ランチ(市内産トマト活用給食) 麦入りご飯 マスの味噌トマト焼き キャベツのゆかり和え 豚汁			824 36.5 22.5 2.6	マス みそ 豚肉 かつお節 豆腐	牛乳 チーズ 昆布	トマト パセリ にんじん 紫しそ こまつな	レモン キャベツ だいこん	精白米 大麦 こんにゃく さといも	サラダ油	
21 (月)		麦入りご飯 モロの唐揚げ キャベツの塩昆布和え 生揚げと野菜の煮付け			815 31.7 22.5 2.3	モロ 生揚げ	牛乳 昆布	にんじん	干し椎茸 たまねぎ キャベツ グリンピース きゅうり レモン たいのこ しょうが	精白米 大麦 こんにゃく 片栗粉 さとう	サラダ油	
22 (火)		チャーハン メンチカツ チョレギ風サラダ わんたんスープ			821 29.9 29.4 2.9	豚肉 なると 鶏卵 鶏肉	牛乳 のり 昆布	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ グリンピース キャベツ にんにく もやし 干し椎茸	精白米 大麦 ワンタン 玄米粉 じゃがいも	ごま油 サラダ油	
23 (水)		米粉パン キャラメルクリーム ウインナーと白いんげん豆のパスタ ゆで野菜のドレッシング和え			918 36 31.8 3.4	ウインナー 白いんげん豆	牛乳	トマト パセリ こまつな	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 干し椎茸 オリーブ	米粉パン ペンネ キャラメルクリーム	サラダ油 バター	
24 (木)		麦入りご飯 鶏そぼろ 炒り卵 根菜のすまし汁 県産乳ヨーグルト			873 35.3 26.5 2.4	鶏卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 かたくちいわし ヨーグルト 昆布	にんじん こまつな	だいこん ごぼう 枝豆 しょうが	精白米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉	サラダ油	
25 (金)		麦入りご飯 チキンカレー ぶどうゼリー入りフルーツヨーグルト			938 25.6 21.5 2.7	鶏肉 脱脂粉乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	牛乳 粉チーズ ヨーグルト 昆布	トマト にんじん	玉ねぎ バイン パナ みかん しょうが もも にんにく ぶどう りんご グリンピース	精白米 大麦 じゃがいも はちみつ 砂糖	サラダ油 バター カレールー ココア	
28 (月)		麦入りご飯 ちくわの二色揚げ(青のり・カレー) 大根おろし 土佐煮 お魚ふりかけ			873 33.5 25.4 2.3	ちくわ 鶏肉 うすら卵水煮 いわし かつお節	牛乳 青のり 昆布	にんじん かぼちゃ いんげん	だけのこ いんげん だいこん	精白米 小麦粉 大麦 こんにゃく さとう じゃがいも	サラダ油 ごま	
30 (水)		コッパパン フルーツクリーム いか入り焼きそば 海草入りサラダ ドレッシング			874 27.3 30.5 3.4	ほたて 豚肉 いわし	牛乳 いか 海草 青のり 生クリーム	にんじん トマト ピーマン こまつな	バイン もも 玉ねぎ もやし みかん キャベツ ゆず コーン りんご ねぎ	コッパパン 中華めん	サラダ油	
中学生の1食分の 所要栄養量基準	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g	
	830	27~41.5	18.4~27.6	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満	
4月の 平均栄養摂取量	859	31.9	25.8	452	5.4	388	0.78	0.63	47	6.2	2.7	

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。