



4月給食献立配膳図



令和7年度 泉が丘中の給食について

給食配膳の参考にしてください。一口メモなども読んでください。

年間予定回数：192回（1年生→187回 2年生→186回 3年生→180回+特別給食の予定）学年ごとに行事があるため、回数が異なります。

給食費：月4,500円×11か月 食材費のみの集金です。補助金事業のため毎月2,000円減額集金（6500円→4500円）となります。

給食内容

学校給食の献立は、成長期である中学生に必要な栄養量を十分考慮されています。1日の必要な栄養摂取基準量の3分の1強が、摂取しにくいビタミンやミネラルは2分の1が摂れるようになっています。また、学校全体で給食を通して食に関する指導も行っています。

【ご飯】
週4回、地元宇都宮市産のコシヒカリ（1等米）を使ったご飯が出ます。本校調理場で炊いています。ビタミンや食物繊維を補うため、麦入りご飯の回数が多くなります。もち米を使った赤飯やおこわなども出る予定です。

【パン・麺】
週1回程度パンが出ます。加工パンや学校で作るトースト・揚げパンなど種類も豊富です。全てのパンに《宇都宮市産小麦ゆめかおり》を使います。また、スパゲティやうどんなども月1回程度出ます。

【牛乳】
毎日200ccの牛乳が出ます。牛乳1本でカルシウムが227mg摂れます。成長期である中学生の体を作る上で欠かせない、カルシウムやタンパク源が豊富に含まれています。給食がない日でもぜひ飲んでみてください。

【おかず】
県内産、宇都宮産の食材を多く使った地産地消メニューを基本にしています。また、季節に応じた行事食、和食・洋食・中華の他、世界各国の料理、そして、日本全国の郷土料理などバラエティーに富んだ内容です。セレクト、リクエスト給食なども行う予定です。

おいせ

本校の給食当番は、**各自のエプロン・三角巾・マスク**で行います。
1週間使用したものは、持ち帰り、洗濯をお願いしております。

ご協力をよろしくお願い致します。

7(月)



春季休業

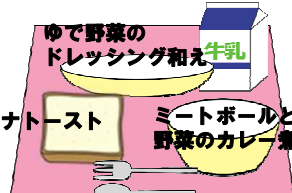
8(火) 始業式



ゆで野菜のドレッシング和え
ポークンチュー
麦入りご飯
ミニフィッシュ

進級おめでとうございます。今年度も、本校はおいしく安全な給食を提供していきたいと思えます。メニュー名だけでなく、一口メモもぜひ読んでください。今日は、ゴロゴロした豚肉が入ったブラウンシチュー。初日から贅沢だなあ。

9(水) 入学式



ゆで野菜のドレッシング和え
ツナトースト
ミートボールと野菜のカレー煮
ソーナスト

給食のツナトーストは、ツナ・玉ねぎ・コーン・パセリをマヨネーズで和えたものを食パンにのせ、オーブンで火をとくと、出来上がります。泉が丘中のオープン、1回に80枚が焼けます。でか！

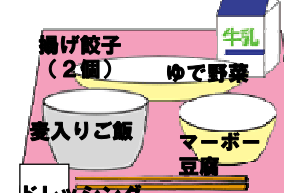
10(木) 1年生給食開始、進級・入学お祝いメニュー



鶏肉の味噌汁
ごま和え
赤飯
麦入りご飯
ごま塩

今日から1年生の給食が始まります。小学校より給食時間が短く、量も多いので、戸惑うことも多いかもしれません。みんなで準備片付けなど協力し合い、充実した給食時間にしてください。

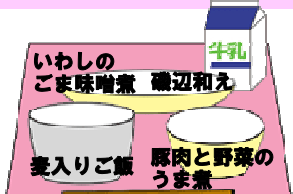
11(金)



揚げ餃子(2個)
ゆで野菜
麦入りご飯
マーボー豆腐
ドレッシング

泉が丘中のマーボー豆腐には、豆腐を350丁も使います。調理員さんは、豆腐のパックを1つずつはがし、サイコロ状に切っていくため、大変過ぎて、まー、ボーっとしてしまうそうです。

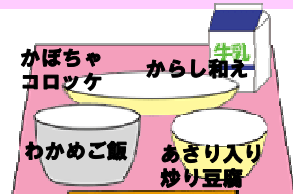
14(月)



いわしの味噌汁
ごま和え
麦入りご飯
豚肉と野菜のうま煮

和食は、だしをきかせた料理が多く、今日の【うま煮】は、干し椎茸のだし汁で煮込んでおり、うま味成分がたっぷり染み込んでいます。今日は、調味料だけでは味わえない美味しさを感じてみよう。

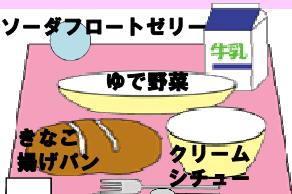
15(火)



かぼちゃコロッケ
からし和え
わかめご飯
あさり入り炒り豆腐

あさりには、何といっても鉄分が多く含まれています。成長期のおみなさんには特に必要な栄養素です。あさりだけ残す・・・なんてことがないようにね。そして今日は、かぼちゃコロッケはおかずになるのか論争が起きそうな予感。

16(水)



ソーダフロートゼリー
ゆで野菜
きなこ揚げパン
クリームシチュー
ドレッシング

揚げパンの味付けは、学校独自で決めているので、1年生は小学校との味の違いを感じるかもしれません。気に入ってもらえればいいな。ちなみに、ツイストパンにしているのは、衣がつきやすいからです。

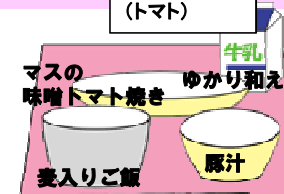
17(木)



トマト入りオムレツ
もやしのナムル
麦入りご飯
高野豆腐の煮物

泉が丘中で密かな人気を誇る、高野豆腐の煮物。豆腐を乾燥させて作られる高野豆腐には、おいしいだし汁が染み込みまくっています。カルシウムもたっぷり入っているので、もう、これは食べるしかない。

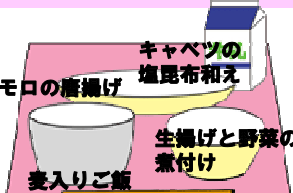
18(金) 宮っ子ランチ(トマト)



マスの味噌トマト焼き
ゆかり和え
麦入りご飯
豚汁

泉が丘中の味噌汁は煮干し、かつお節、昆布などを使い、だしを取っています。入れる食材によってだしの種類を変えています。今日の豚汁は、煮干しと昆布を使っています。そして、今日はマスと宇都宮市産のトマトを使った料理が登場。美味しいと思えます。

21(月)



モロコの唐揚げ
塩昆布和え
麦入りご飯
生揚げと野菜の煮付け

モロって、何の肉でしょうか？って、栃木県民なら絶対知っているはずですね。そう、サメの肉です。今日は、サメの切身に生姜醤油で味をつけ、カラッと揚げました。

22(火)



メンチカツ
チョレギ風サラダ
チャーハン
わんたんスープ

今日の献立は、テンションが上がりますよね。そういえば、給食のチャーハン、どのように作っているのでしょうか？正解は、中華だして炊いたご飯と炒めた具を増えるのです。ナルトやねぎなども細かく切り、見た目も味も本格的です。

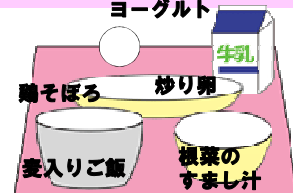
23(水)



ゆで野菜のドレッシング和え
米粉パン
ウィンナーと白いんげん豆の Pasta
キャラメルクリーム

今日のPastaは、ペンの先のような形をしています。味がしみ込みやすいし、食べやすいし、イタリアの食文化は素晴らしいですね。この料理には、ちゃっかり豆も混ぜ込んでおり、豆まで美味しく食べてもらおうという意図があります。

24(木) ヨーグルト



鶏そぼろ
炒り卵
麦入りご飯
根菜のすまし汁

そぼろと炒り卵を、ご飯の上にのせて食べてみましょう。お箸を正しく持ち、そして、上手に使わないと、ポロポロとこぼれてしまうかもしれません。誰ですかあ(；∀；)デザートスプーンで、食べている人は。

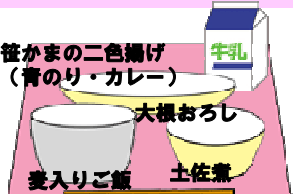
25(金)



ぶどうゼリー入りフルーツヨーグルト
麦入りご飯
チキンカレー

チキンカレー、これはもう、泉が丘中の定番料理です。ビーフやシーフードカレーが出る日はいつのことやら・・・と思わないでね。でも、鶏肉には、ご存じ良質なたんぱく質が多く含まれているので、良いこと尽くし。

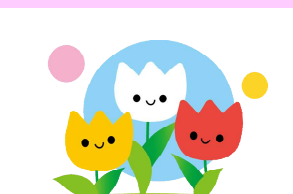
28(月)



笹かまの二色揚げ(青のり・カレー)
大根おろし
麦入りご飯
土佐煮

ふりかけ
笹かまは、文字通り形が笹の葉に似ていることから名付けられた練り物です。お酒のお共にぴったり・・・、おっと我慢我慢(〇〇先生談)。今日は大根おろしをたっぷりつけてご飯と共に食べましょう。土佐煮に使われるタケノコと笹で春を感じてみてください。

29(火) 昭和の日



桜のぼたん

30(水)



フルーツクリーム
海藻入りサラダ
コッペパン
いか入り焼きそば
ドレッシング

パンにはさむのは、焼きそばかフルーツクリームか。正解は、【自分の好きなように食べる】です。でも、パンを半分に切って、どちらもはさむがおすすめです。何事も、やってみないと分からない。

