令和8年度

４　月　分　給　食　献　立　予　定　表

宇都宮市立上河内中学校

		献立名		主な材料 血や肉になる 1群	2群	体の調子を整える 3群	4群	力や熱の素になる 5群	6群	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	上河内の作物
8	水	キーマカレー	麦入りご飯					米　麦		865 33.7 23.4	
			カレールウ	豚肉		人参　トマト	玉ねぎ　にんにく　生姜		油 ルウ		
		海藻サラダ			海藻		キャベツ　もやし		ドレッシング		
							とうもろこし				
		ミニフィッシュ		かたくちいわし	111			砂糖			
9	木	麦入りご飯						米　麦		862 30.6 24.5	
		さばの味噌煮		さば　味噌				米粉　砂糖			
		さっぱり和え			海苔	ほうれん草	もやし				
		里芋の中華煮		豚肉		人参	生姜　にんにく	里芋　砂糖	油		
								こんにゃく	ごま油		
祝		今日は１年生が中学校で初めての給食です。お祝いクレープが出ます。 小学校と同じ給食センターで作られているため，味は変わりませんが，中学生になったみなさんに必要な量となっています。残さず食べるように心がけましょう。									
10	金	セルフ五目ちらし	酢飯					米　麦　砂糖		921 33.9 25.5	
入学進級お祝い献立			五目ちらしの具	豚肉　油揚げ　卵		人参	椎茸　かんぴょう　ごぼう	砂糖	油		
		照焼チキン		鶏肉				砂糖			
		お祝いすまし汁		なると		小松菜　人参	玉ねぎ				
		お祝いクレープ		豆乳			いちご	砂糖　米粉			
13	月	食パン			脱脂粉乳			小麦粉　砂糖		792 28.2 31.9	
		いちごジャム					いちご	砂糖			
		プレーンオムレツ		卵				でん粉			
		ゆで野菜				ほうれん草	キャベツ　もやし		ドレッシング		
		ポテトスープ		ウィンナー		人参	玉ねぎ	じゃがいも			
14	火	かき揚げ丼	麦入りご飯					米　麦		899 23.2 31.5	ねぎ
			野菜かき揚げ			人参　春菊	玉ねぎ　ごぼう	小麦粉	油		
		ごま和え				人参	キャベツ　もやし	砂糖	ごま		
		豚汁		豚肉　豆腐　味噌		人参	大根　ごぼう　ねぎ		油		
15	水	ハヤシライス	麦入りご飯					米　麦		866 31.6 22.0	
			ハヤシルウ	豚肉		人参　トマト	玉ねぎ　にんにく		油		
							マッシュルーム		ルウ		
		ゆで野菜				ブロッコリー	とうもろこし　もやし		ドレッシング		
		アセロラゼリー					アセロラ	砂糖			
元気になる給食		今日は元気になる給食シリーズの「記憶力アップメニュー」です。 青魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）は脳を活性化してくれると言われています。そして大豆には，脳の細胞を活性化させると言われている栄養素「レシチン」が豊富に含まれていて，記憶力や集中力の向上を助けます。										
16	木	麦入りご飯						米　麦		827 31.5 24.4	
		いわし胡麻味噌煮		いわし　味噌				砂糖　米粉	ごま		
		磯辺和え			海苔	小松菜	もやし				
		豚肉と野菜の煮物		豚肉　大豆		人参　いんげん	生姜　大根　ごぼう	こんにゃく　砂糖	油		
17	金	麦入りご飯						米　麦		845 32.1 23.3	ねぎ
		ハンバーグケチャップソース		豚肉　鶏肉			玉ねぎ	砂糖　でん粉	ルウ		
		ゆで野菜					大根　キャベツ　とうもろこし		ドレッシング		
		かんぴょうの玉子とじ		豆腐　卵　味噌		人参　小松菜	かんぴょう　ねぎ				

		献立名	主な材料						エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	上河内の作物
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱の素になる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
20	月	バターロール		脱脂粉乳			小麦粉　砂糖		906 33.2 34.0	
		白身魚フライ(ソース)	たら				パン粉　小麦粉	油		
		ゆで野菜			ブロッコリー　人参	もやし		ドレッシング		
		キャベツスープ	豚肉		人参	キャベツ　玉ねぎ	じゃがいも			
21	火	麦入りご飯					米　麦		878 33.3 28.5	
		鶏の味噌焼き	鶏肉　味噌			生姜	砂糖			
		おひたし			ほうれん草	もやし				
		ひじきの煮物	豚肉	ひじき	人参		こんにゃく	油		
			大豆　油揚げ				砂糖			
22	水	麦入りご飯					米　麦		867 32.2 23.5	ねぎ にら
		マーボー豆腐	豚肉　豆腐		人参	生姜　にんにく	砂糖	油		
			味噌		にら	ねぎ　椎茸　筍	でん粉	ごま油		
		春雨サラダ			人参　小松菜	キャベツ	春雨　砂糖	ごま油　ごま		
23	木	麦入りご飯					米　麦		816 35.8 23.5	
		さばの文化干し	さば							
		塩昆布和え		昆布		キャベツ　もやし		ごま油		
		厚揚げと野菜の煮物	厚揚げ　豚肉		人参	玉ねぎ　大根	砂糖	油		
			味噌		いんげん	えのき　生姜	でん粉			
宮っ子ランチ		栃木県産の旬の食材を使用した給食を「宮っ子ランチ」と呼び，毎月１回実施します。 今月は，旬のトマトを使用したメキシカントマトライスを提供します。トマトは夏が旬のように感じますが，春のトマトには甘みがあり，生で食べてもおいしいです。								
24	金	セルフメキシカントマトライス　麦入りご飯					米　麦		808 30.3 17.3	
		トマトライスの具	鶏肉		トマト　人参	にんにく　マッシュルーム		油		
					ピーマン	とうもろこし　玉ねぎ		ルウ		
		豆腐スープ	豆腐　豚肉		人参　小松菜	玉ねぎ				
		豆乳パンナコッタ		豆乳		いちご	砂糖			
27	月	スパゲティミートソース　スパゲティ					小麦粉	油	804 32.6 23.7	
		ミートソース	豚肉		人参	玉ねぎ　にんにく		油		
					トマト	マッシュルーム		ルウ		
		ゆで野菜		わかめ		キャベツ　もやし		ドレッシング		
						とうもろこし				
28	火	麦入りご飯					米　麦		843 31.1 22.4	
		厚焼き玉子	卵				砂糖			
		にんにくしょうゆ和え			ほうれん草　人参	もやし　にんにく				
		切干大根の炒め煮	豚肉		人参	にんにく　切干大根	砂糖	油		
					いんげん	筍　椎茸		ごま油		
30	木	セルフ二色丼　麦入りご飯					米　麦		859 35.9 20.4	ねぎ
		玉子そぼろ	卵				砂糖	油		
		鶏そぼろ	鶏肉			生姜	砂糖	油		
		根菜のすまし汁	なると	わかめ	人参	大根　ねぎ	里芋			
		イチゴプリン				いちご	砂糖			

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，塩分相当量 2.5ｇ

４月の平均値　　エネルギー　852kcal，たんぱく質　31.7ｇ，　脂質　25.0ｇ，塩分相当量 2.8ｇ

・牛乳(栃木県産)は毎日付くため，献立表への記載を省略しております。
・献立内容は，材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
・野菜などの食材は市教育委員会の指導のもと安全が確認されたものを使用しております。
・毎月１９日は食育の日です。地産地消を心掛け，栃木県の食材を積極的に取り入れています。
・お米は小倉米（上河内産），パンは宇都宮市産小麦「ゆめかおり」を使用しています。上河内農産物は，献立表にてご案内します。

○ 給食停止について

給食費は1年毎の年度会計になっております。
ケガや病気等で休業日を除き７日間以上出席しないことになった場合，「給食停止依頼書」を提出いただくと，その申し出の受理日２日後から給食費の徴収を停止します。その際は担任までお知らせください。
昨年度給食を停止中の方で引き続き停止される場合は，再度提出が必要になります。担任までお知らせください。