



食育だより

令和6年4月号
河内中学校

色とりどりの花が咲きほこる中、元気いっぱいの新入生を迎え、新年度の学校生活がスタートしました。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

河内中の学校給食



〈主食〉

○ごはん・・・週4回

・米は宇都宮市産の「こしひかり」です。給食室で5%の麦を加えてご飯を炊いています。米は、1人当たり100～105gです。

○パン・・・週1回

・小麦粉は宇都宮市産「ゆめかおり」を使用しています。
・朝焼きパンが人気です。給食室で作る揚げパンやピザトーストなども登場します。



〈牛乳〉

1本200ml入りで毎日出ます。栃木県産の牛乳です。牛乳には、成長期に欠かせない良質なたんぱく質とカルシウムが多く含まれています。

〈おかず〉

○地元の食材を使い、地産地消に取り組んでいます。
○給食から季節を感じるができるよう、旬の食材を取り入れます。

令和6年4月分給食献立予定表



宇都宮市立河内中学校

4月給食回数16回(米飯11回・パン3回・米粉パン1回・麺1回)

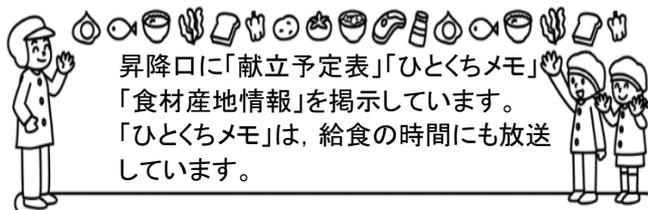
日付	献立名	学校 園 統一 献立	主な材料						
			エネルギーたんぱく質	1群 肉・魚・卵・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 食ごたえべる魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油・植物油
8 (月)	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー にんじんドレッシングサラダ ミニフィッシュ		889	とりにぎ	牛乳	にんじん	たまねぎ	麦入りごはん	油
			31	魚	アスパラ	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	
			26.5						
9 (火)	朝焼きパン いちごジャム 牛乳 オムレツ イタリアンドレッシングサラダ 春キャベツとコーンのクリームスープ		894	オムレツ	牛乳	フロッコリー	たまねぎ	パン	バター
			30.8	ベーコン	にんじん	キャベツ	ジャム		
			33.4						
		3.4							

〈主な材料〉

○献立に使われている主な食品は、6つの食品群に分類して表記しています。
○小魚、海藻類はご家庭でも積極的に食べてほしい食品です。

30 (火)	米粉パン 牛乳 とりにぎとじゃがいものケチャップあえ クリームコーンドレッシング ヨーグルト	☆	868 40.3 30	とりにぎ ヨーグルト	牛乳	ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	油 ドレッシング
・都合により献立を変更することがあります。			給食摂取基準 エネルギー830kcal・たんぱく質25～40g・脂質22.8～27.3g・塩分2.5g 今日の平均値 エネルギー838kcal・たんぱく質32.8g・脂質25.2g・塩分2.4g						

〈栄養価〉中学生に必要な1食あたりの基準量とその月に提供する給食の平均値を表記しています。



昇降口に「献立予定表」「ひとくちメモ」「食材産地情報」を掲示しています。「ひとくちメモ」は、給食の時間にも放送しています。

学校栄養士の菊地です。給食を通して、みなさんの健康づくりのお手伝いをさせていただきます。毎日の給食を通して食育を一緒に学んでいきましょう。調理員さんと力を合わせ、おいしくて栄養バランスの取れた給食の提供を目指します。



給食室より

責任者の武井です。調理業務は、今年度も一富士フードサービス株式会社が行います。徹底した衛生管理のもと、安心・安全でおいしい給食作りに励んでまいります。スタッフ7名、力を合わせて取り組んでいきますので、よろしくお願いいたします。