



食育だより

令和5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〉

〇ごはん…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。

〇パン …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・ビスキュイパンなども登場します。



〈牛乳〉

1本200ml入りで毎日出ます。栃木県産の牛乳です。

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〉

〇地元の食材を使い、地産地消に取り組んでいます。

〇給食から季節を感じる事ができるよう、旬の食材を取り入れます。

〇だしや香辛料を活用し減塩に努めます。

令和5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(6回) 水曜4回(4日) 火粉パン1回

日付	献立名	学校給食一献立	主な材料									
			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	1群	2群	3群	4群	5群	6群
10 (月)	麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ マッシュルームソース コールスロッドレッシングサラダ じゃがいものみそ汁	☆	836	ハンバーグ	牛乳	にんじん	たまねぎ	麦入りご飯	油			
			32.9	油揚げ	わかめ	ごま油	じゃがいも	ドレッシング				
			22.2	みそ			キャベツ	砂糖				
			2.8									
11 (水)	朝焼きパン いちごジャム 牛乳 ほきのチーズ焼き アスパラのソテー		798	ほき	牛乳	アスパラガス	コーン	パン	バター			
			36.1	クインシー	チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも				

〈主な材料〉

〇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。

〇小魚、海藻類はご家庭でも積極的に食べてほしい食品です。

いよかん	26.6	脱脂粉乳	たまねぎ	小麦粉
			いよかん	

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2.6g
今月の平均値 エネルギー855kcal・たんぱく質33.5g・脂質24.0g・塩分2.7g

〈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。

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と一緒に学びましょう。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。

