



令和3年 4月分 献立表 宇都宮市立鬼怒中学校



入学・進級 おめでとうございます。
バランスのよい食事のしかた・食事マナー・食文化など、「食」に関するさまざまなことを給食を食べながら学んでいきましょう。



保護者のみなさまへ
新規に食物アレルギー等の個別対応（除去食・代替食の提供）を希望なさる場合は、学級担任まで申し出てください。

食物アレルギー対応食の提供開始には、①アレルギー調査用紙の記入→②医師の作成した学校生活管理指導票（食物アレルギー用）が必要→③保護者と関係職員との面談の流れになります。

「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質
◎ 3つのグループ「おもに体の組織を作る」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × 何も食べない ↓ 毎日◎がつくようになんばりましょう。		1 群 血液や筋肉をつくる食品のグループ	2 群 骨や歯をつくる食品のグループ	3 群 体の調子を整えたり、皮ふや粘膜を保護する食品のグループ	4 群 体の調子を整える食品のグループ	5 群 エネルギーとなる食品のグループ	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	『しつ』
		たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロチン)	ビタミンC	炭水化物	脂質	『』
8 (木)	【始業式】 麦入りご飯 ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ 豆乳プリン	とり肉 豆腐	牛乳 海藻	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	米 麦 小麦粉	サラダ油	847 27 22.2
12 (月)	《入学・進級おめでとう》 赤飯 牛乳 とり肉のから揚げ おひたし 豆腐入りすまし汁 お祝いいちごゼリー	とり肉 とうふ はんぺん かつおぶし 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし しょうが えのき いちご	もち米 でんぷん さとう	ごま サラダ油	783 33.4 19.6
13 (火)	麦入りご飯 牛乳 さばの香辛焼き 切干し大根のボン酢あえ いなか汁	さば 鶏肉 かつおぶし	牛乳	ほうれん草 にんにく 小松菜	切干し大根 にんにく ごぼう かんぴょう	米 麦 じゃがいも さとう こんにゃく	サラダ油 すりごま ごま油	819 36.1 22.9
14 (水)	麦入りご飯 牛乳 ハンバーグマッシュルームソース 豆腐 卵 豆腐 卵 ロースハム	とり肉 豚肉 豆腐 卵 ロースハム	牛乳	小松菜 パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム りんご	米 麦 でんぷん さとう	サラダ油	833 29 23.1
15 (木)	麦入りご飯 牛乳 いわしごまみそ煮 磯辺あえ さつま汁	いわし とり肉 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	きゃべつ ごぼう ねぎ 大根	米 麦 さとう こんにゃく さといも	ごま	774 31.4 18.4
16 (金)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜 栃木県産ヨーグルト	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	キャベツ 枝豆 たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし	スパゲティ さとう 小麦粉	サラダ油 オリーブオイル	882 36.6 25.2
19 (月)	麦入りご飯 牛乳 笹かまぼこの2色揚げ 大根おろし 玉ねぎの味噌汁	笹かまぼこ 油揚げ みそ 卵 かつおぶし	牛乳 わかめ 青のり	にんじん	だいこん たまねぎ	米 麦 小麦粉	サラダ油	810 27.5 22.7
20 (火)	麦入りごはん 牛乳 ボークシューマイ 華風サラダ チャーシュー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ 生揚げ	牛乳	小松菜 にんじん パセリ	もやし たまねぎ しいたけ しょうが	米 麦 小麦粉 さとう はるさめ	サラダ油 ごま ごま油	860 32.1 24.7
21 (水)	麦入りご飯 牛乳 鮭のチーズフライ ポイルキャベツ 吉野汁	鮭 とり肉 油揚げ かつおぶし	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	キャベツ だいこん	米 麦 さといも 小麦粉 パン粉 でん粉	サラダ油	778 26.1 19.2
22 (木)	二色丼（卵・とりそぼろ） 牛乳 かんぴょうの味噌汁 オレンジ	卵 鶏ひき肉 みそ 油揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん にら	枝豆 しょうが たまねぎ かんぴょう オレンジ	米 麦 さとう	サラダ油	836 34.6 22.2
23 (金)	ごまパンズパン セルフ照り焼きサンド 牛乳 ゆで野菜 ポテトスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 海草	にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ	栃木県産小麦パン さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油	857 30.1 32.5
26 (月)	麦入りご飯 牛乳 トロあじレモンしょうゆ煮 からしあえ 豚汁	トロあじ 豚肉 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	きゃべつ だいこん ごぼう	米 麦 さとう さといも こんにゃく	サラダ油	807 33.5 20.7
27 (火)	麦入りごはん セルフかき揚げ丼 牛乳 もやしと にらのごまあえ 若竹汁	かまぼこ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし だけのこ きぬさや	米 麦 小麦粉 さとう	サラダ油 ごま	802 21.9 24.8
28 (水)	【 カミカミ献立の日 】 麦入りごはん ボークカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ 小魚	豚肉	牛乳 粉チーズ かたくちいわし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 枝豆 もやし にんにく とうもろこし	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油 ごま	826 26.4 20.2
30 (金)	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 オムレツ ゆで野菜 肉団子スープ ゼリー	とり肉 卵	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ しょうが もやし きゃべつ たけのこ とうもろこし	米粉パン さとう はるさめ	サラダ油	814 32 28.2

※ 献立内容は、都合により変更することがあります。

※ 中学校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：摂取エネルギー全体の13%～20%（830kcalの場合、27g～41.5g）
脂質：摂取エネルギー全体の20%～30%（830kcalの場合、18.4g～27.7g）

鬼怒中学校の給食は週5回 ： ごはん～週4回 パン・麺～週1回
調理は、北校舎1階の給食室で、10名の調理員さんが毎日、心をこめて調理します。

食材産地のお知らせ（年間を通して共通のもの）
米～宇都宮市産、牛乳～栃木県産、
パンの小麦粉・米粉パンの米粉～栃木県産、 みそ～栃木県産



野菜は、平石農産物直売所からの
旬の採れたて野菜が登場します。

【4月の平石地区の野菜】
きゅうり