



平成30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
しょう。



保護者のみなさまへ

新規に食物アレルギー対応（除去食・代替食の提供）を希望なさる場合は、学級担任までお申し出ください。

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保護者と関係職員との面談→③医師の作成した学
校生活管理指導票（食物アレルギー用）が必要となります。

日	献立	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 g	脂質 エネルギー 比%
		血液や筋肉をつくる食品のグループ	骨や歯をつくる身体各機能調節する食品のグループ	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	体の調子を整える食品のグループ	エネルギー源となる食品のグループ	エネルギー源となる食品のグループ			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	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			
		たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質			
9 (月)	麦入りごはん ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 サラダ	ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆 にんにく とうもろこし	米 麦 じゃがいも	サラダ油	836	23.9	24.8%
11 (水)	【祝 進級 入学】 赤飯 牛乳 とりのから揚げ おひたし すまし汁 イチゴゼリー	とり肉 小豆 とうふ なると かつおぶし	牛乳 わかめ	こまつな 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 さとう	サラダ油 ごま	799	32.6	27.0%
12 (木)	麦入りごはん 牛乳 さわらの照り焼き もやしのソテー さつま汁	さわら とり肉 とうふ みそ	牛乳	にら にんじん	ごぼう だいこん もやし ねぎ	米 麦 こんにゃく		788	35	24.0%
13 (金)	コッパン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグマッシュルームソース ポテトスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン じゃがいも さとう	サラダ油	815	30.7	30.6%
16 (月)	麦入りごはん 牛乳 モロみそ漬け焼き ゆで野菜サラダ 厚揚げと野菜の煮付け	モロ 厚揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ 枝豆 たまねぎ しょうが だけのこ 干しいたけ	米 麦 でんぶん	サラダ油	779	36.3	21.8%
17 (火)	麦入りごはん ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ	とり肉	牛乳 海藻	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり 枝豆	米 麦 小麦粉	サラダ油	823	25.7	26.6%
18 (水)	【カミカミ献立】 麦入りごはん 牛乳 カレイのフライ 切干大根の煮付け なめこ汁 オレンジ	カレイ さつまあげ みそ とうふ 油揚げ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	大根 ねぎ なめこ	米 麦	サラダ油	821	30.8	23.2%
19 (木)	麦入りごはん 牛乳 焼肉 ゆで野菜サラダ みそ汁	ぶた肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油	800	38.8	21.6%
20 (金)	米粉パン みかんジャム 牛乳 煮こみうどん 豚肉のコロッケ からしあえ	ぶた肉 とり肉 油揚げ なると かつおぶし	牛乳	こまつな ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ	米粉パン うどん じゃがいも 小麦粉 パン粉	サラダ油	845	33.1	31.8%
23 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉と野菜のケチャップ あえ おひたし みそ汁	とり肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	ほうれんそう ピーマン にんじん	たまねぎ もやし レモン	米 麦 でんぶん さとう	サラダ油	832	33.3	26.1%
24 (火)	菜めし 牛乳 あじの塩こうじ焼き おひたし 豚肉とじゃがいもの煮物	あじ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ 枝豆	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油	835	34.9	18.4%
25 (水)	麦入りごはん 牛乳 ミンチカツ おひたし ひじきと大豆のいり煮	ぶた肉 とり肉 さつまあげ 油揚げ 大豆 かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし	米 麦	サラダ油	849	29.8	28.0%
26 (木)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉漬け込み焼き ゆで野菜サラダ みそけんちん汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり もやし 大根 ごぼう とうもろこし	米 麦 さとう	サラダ油	818	33.3	24.7%
27 (金)	シュガートースト 牛乳 ポークポトフ ゆで野菜サラダ アセロラゼリー	ぶた肉 ベーコン	牛乳	アスパラ にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ アセロラ	パン さとう	マーガリン	815	31.5	34.1%

※ 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：820kcal たんぱく質：30g 脂質：摂取エネルギー全体の25%~30%

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、9名の調理員さんが毎日、心をこめて

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 トマト 大豆
グリーンアスパラ