



平成29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。

「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
◎ 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。			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		kcal
○ 2つのグループだけ食べた			1. 群	2. 群	3. 群	4. 群	5. 群	6. 群	たんぱく質
△ 1つのグループだけ食べた			魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	g
× 何も食べない			豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖		
↓ 毎日◎がつくようになんばりましょう。			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	
10 (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	にんにく とうもろこし	米 麦 じゃがいも	サラダ油	836 24.2
12 (水)		【祝 入学 進級】 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 とうふ なると 小豆 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 しょうが	もち米 でんぶん ゼリー	ごま サラダ油	809 32.6
13 (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	大根 ごぼう	米 麦 さといも こんにゃく	サラダ油	788 35.0
14 (金)		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	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン ジャム さとう じゃがいも	サラダ油	799 32.4
17 (月)		麦入りごはん 牛乳 さばのからあげ 切干大根の煮付け みそ汁	さば さつまあげ 油揚げ	牛乳	にら にんじん	切干大根 たまねぎ	米 麦 でんぶん じゃがいも さとう	サラダ油	849 30.7
18 (火)		鬼怒中学校では、平成29年度より、月1回、8(歯)の付く日に「カミカミこんだての日」を実施します。 よくかんで味わって食べましょう。							
		【カミカミこんだての日】 麦入りごはん 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め おひたし みそ汁 カミカミ昆布	とり肉 大豆 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ 昆布	ほうれんそう いんげん にんじん	たまねぎ たけのこ もやし 干ししいたけ	米 麦 さとう でんぶん	サラダ油	860 36.5
19 (水)		麦入りごはん 牛乳 めばる香味焼 ゆで野菜サラダ 厚揚げと野菜の煮付け	めばる 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 枝豆 たまねぎ たけのこ しょうが 干ししいたけ	米 麦 でんぶん さとう	サラダ油	779 36.3
20 (木)		麦入りごはん ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ オレンジ	とり肉	牛乳 海藻	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム たまねぎ オレンジ	米 麦 小麦粉	サラダ油 マーガリン	832 25.6
21 (金)		米粉パン いちごジャム 牛乳 煮こみうどん 豆とかぼちゃのコロッケ からしあえ	とり肉 なると 油揚げ 金時豆 かつおぶし 黒豆 手ごね豆 大豆	牛乳	小松菜 にんじん ほうれんそう かぼちゃ	ねぎ キャベツ	米粉パン うどん ジャム 小麦粉 パン粉	サラダ油	852 34.5
24 (月)		麦入りごはん 牛乳 焼肉 からしあえ みそ汁	ぶた肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳	ブロッコリー 小松菜 にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ 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
25 (火)		麦入りごはん 牛乳 おひたし メンチカツ ひじきと大豆のいり煮	ぶた肉 大豆 油揚げ さつまあげ かつおぶし	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	米 麦 でんぶん パン粉 さとう こんにゃく	サラダ油	851 29.6
26 (水)		麦入りごはん 牛乳 とり肉の漬け込み焼き おひたし みそけんちん汁	とり肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ もやし ごぼう 大根 きゅうり とうもろこし	米 麦 さといも さとう こんにゃく	サラダ油	778 36.5
27 (木)		菜めし 牛乳 あじ塩焼き ゆで野菜サラダ じゃがいもと切り昆布の煮物	あじ 油揚げ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん 大根葉 京菜 広島菜	キャベツ たまねぎ	米 麦 じゃがいも さとう しらたき	サラダ油	811 32.1
28 (金)		シュガートースト 牛乳 チリコンカン ゆで野菜サラダ アセロラゼリー	とり肉 ぶた肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ 枝豆 マッシュルーム	パン さとう ゼリー	サラダ油 マーガリン	813 33.3

※ 献立内容は、都合により変更することがあります。

鬼怒中学校の給食は週5回 : ごはん～週4回 パン・麺～週1回

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 たまねぎ