

4月給食献立予定表

【宇都宮市立清原中学校】

今月の目標：給食のルールを覚えて楽しい給食の時間にしよう

*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	献立名			加 り -(kcal) 卵・肉・魚 質(%) 塩分相当	おもな食品					
						体の組織をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群
		主食	牛乳	主菜・副菜・その他		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 類・砂糖	油脂
						おもに たんぱく質 を多く含む	おもに カルシウム を多く含む	おもに カロテン を多く含む	おもに ビタミンC を多く含む	おもに 炭水化物 を多く含む	おもに 脂質 を多く含む
8	金	セルフホット ドック		湯葉入り和風シチュー レモンゼリー	897 35 38.4 4.1	ウィンナー 鶏肉 ゆば 味噌	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも ゼリー	サラダ油 バター
11	月	わかめごはん		笹かまぼこの二色揚げ だいこんおろし 豚汁	803 28.1 21.4 4.4	豆腐 味噌 笹かまぼこ ぶた肉 卵	牛乳 わかめ 青のり	にんじん	だいこん ごぼう	米 じゃがいも 小麦粉	サラダ油
12	火	麦入りごはん		ポークカレー グリーンサラダ 手作りミルクゼリー	882 26.7 23 2.1	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん アスパラ	たまねぎ にんにく きゅうり コーン キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油
13	水	【入学祝い献立】 赤飯		鶏肉の七味焼 おひたし 五目きんぴら お祝いゼリー	843 30 25.8 3.0	鶏肉 さつま揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	ねぎ コーン キャベツ ごぼう 大根もやし	赤飯 さとう ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま
14	木	麦入りごはん		揚げ餃子 野菜ナムル 生揚げの麻婆炒め	888 33.8 28.7 3.1	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ 生姜 コーン たまねぎ たけのこ	米 麦 さとう 小麦粉	ごま油 サラダ油 ごま
15	金	スパゲティ ミートソース		和風サラダ セノビーゼリー	810 34.9 24.4 2.5	豚肉 牛肉	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん トマト缶	たまねぎ 生姜 コーン グリルピーズ キャベツ コーン	スパゲティ 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン ドレッシング
18	月	麦入りごはん		豚肉のしょうが炒め 野菜のゆかり和え 吉野汁	800 32.9 23.4 2.6	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり 大根 生姜	米 麦 里芋 でん粉	サラダ油 ごま
19	火	麦入りごはん		モロのから揚げ 野菜の塩こんぶ和え 生揚げと野菜の煮つけ	802 31.4 22.9 1.9	モロ 生揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん たまねぎ グリルピーズ	キャベツ 生姜きゅうり しいたけ たけのこ	米 麦 でん粉 さとう	サラダ油
20	水	セルフ二色丼		根菜のすまし汁 からし和え アセロラゼリー	834 35 21.3 3.2	鶏肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 キャベツ	生姜 大根 グリルピーズ ごぼう 白菜もやし	米 麦 さとう でんぶん ゼリー	サラダ油 ごま
21	木	麦入りごはん (味付きのり)		さばの香辛焼き 野菜のごまマヨ和え じゃがいもと油揚げの味噌汁	832 36 24.7 2.8	さば 油揚げ 味噌	牛乳 味付のり	ほうれん草 小松菜	にんにく もやし キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも	ごま油 ごま ノン脂肪ヨーグルト
22	金	揚げパン		コールスローサラダ ミートボールと野菜のカレー煮 ポケットチーズ	822 30.4 34 3.4	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツコーン きゅうり たまねぎ グリルピーズ	パン さとう じゃがいも	サラダ油
25	月	麦入りごはん		ハムカツ ポイルキャベツ 五目煮豆 オレンジ	851 32.9 20.5 3.2	ハム 卵 さつま揚げ 大豆 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう オレンジ	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう	サラダ油
26	火	麦入りごはん		ハヤシライス 野菜サラダ ヨーグルト	889 27.2 27.1 2.2	牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト缶 パセリ ほうれん草	たまねぎ きゃべつ マッシュルーム	米 麦 小麦粉	サラダ油 バター ドレッシング
27	水	麦入りごはん		いわしゴマ味噌煮 磯辺和え 豚肉と野菜のうま煮	847 32.1 21.5 2.4	いわし 豚肉 味噌	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ 生姜	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油 ごま
28	木	セルフかき揚げ丼		ごまあえ 若竹汁	841 26.0 25.9 2.5	えび いか	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん きぬさや	キャベツ たけのこ たまねぎ	米 麦 さとう 小麦粉	サラダ油 すりごま
今月の平均栄養量					1人あたり 843	たんぱく質 31.5g	脂質 25.5g	カルシウム 380mg	鉄 4.3mg	ビタミンC 52mg	塩分 2.8g
所要栄養基準値					1人あたり 830	たんぱく質 34.0g	脂質 23.0g	カルシウム 450mg	鉄 4.5mg	ビタミンC 35mg	塩分 2.5g



ご入学・ご進級おめでとうございます

彩り豊かな花々が咲き誇る中、新しい1年がスタートしました。
本年度も安心・安全はもとより、みなさんが楽しみにしてくれるような
おいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。