

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			加味・ カボクリ質 脂質(g) 塩分相当	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
		主食	牛乳	主菜・副菜・その他		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
10	月	麦入りご飯		春巻 春雨サラダ 味噌汁	815 21.2 21.5 2.7	豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ キャベツ ヨウカ しいたけ	米 麦 でんぷん 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油
11	火	麦入りご飯		ポークカレー フルーツヨーグルト	915 26.0 21.1 2.5	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ニンニク みかん モモ パイナップル	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油
12	水	【入学祝い献立】 赤飯		ハンバーグケチャップソース おひたし 五目きんぴら お祝いいちごゼリー（豆乳入り）	806 27.3 19.9 3.2	鶏肉 豆腐 おから さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ニンニク ヨウカ キャベツ 大根 もやし ごぼう	赤飯 でんぷん 砂糖 ゼリー	ごま サラダ油
13	木	麦入りご飯		さんまのみぞれ煮 切干大根とほうれん草の和え物 凍り豆腐の揚げ煮	841 27.7 27.3 2.2	サンマ 凍り豆腐 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 ニンニク たまねぎ キャベツ	米 麦 でんぷん 砂糖	すりごま サラダ油
14	金	ツナトースト		ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜（和風ドレッシング）	843 30.7 34.0 3	まぐろツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	食パン でんぷん 水あめ 砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油
17	月	麦入りご飯		スタミナ焼き 味噌汁 ヨーグルト	777 32.9 17.8 2.4	豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ ニンニク ヨウカ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油
18	火	麦入りご飯		白身魚フライ 塩こんぶ和え 生揚げと野菜の煮つけ	797 27.7 23.5 1.6	白身魚 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ だけのこ きゅうり ヨウカ たまねぎ しいたけ	米 麦 パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん	サラダ油 ごま油
19	水	ミニフランスパン （1人2個） ソフトチーズ		春野菜のスパゲティ ミネストローネスープ レモンゼリー	803 31.0 25.9 3.6	ベーコン	牛乳 チーズ	アスパラ にんじん	たまねぎ キャベツ だけのこ ニンニク	フランスパン スパゲティ ビー じゃがいも マカロニ	オリーブ油
20	木	麦入りご飯		焼き目付き餃子（1人2個） ナムル マーボー豆腐	793 28.0 20.8 2.3	豚肉 味噌 鶏肉 大豆粉 豆腐	牛乳	にら 小松菜 にんじん	キャベツ しいたけ たまねぎ ヨウカ ニンニク だけのこ ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぷん	ごま油 サラダ油
21	金	揚げパン		ポークポトフ ゆで野菜（イタリアンドレッシング）	842 30.4 31.5 2.9	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ヤイゲン 小松菜	たまねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	サラダ油
24	月	麦入りご飯		いわしの梅煮 磯辺和え 豚肉と野菜のうま煮	788 28.7 18.4 2.1	イワシ 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ヤイゲン	キャベツ たまねぎ ごぼう ヨウカ しいたけ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	サラダ油
25	火	スパゲティ ミートソース		ゆで野菜（イタリアンドレッシング） 乳酸菌飲料ゼリー	817 31.8 23.6 2.4	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ ニンニク ヨウカ キャベツ	スパゲティ 小麦粉 ゼリー	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
26	水	麦入りご飯		かき揚げ丼 ごま和え 道産子汁	806 23.9 21.1 3	豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 春菊 小松菜	たまねぎ ごぼう ニンニク キャベツ もやし ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	パーム油 サラダ油 すりごま マーガリン
27	木	麦入りご飯 ハヤシライス		ゆで野菜（和風ドレッシング） ミニフィッシュ	874 27.0 27.9 2.7	豚肉	牛乳 小魚	にんじん トマト パセリ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 麦 小麦粉	サラダ油 マーガリン ごま
28	金	コッペパン		魚肉ソーセージフライドック ボイルキャベツ ポテトスープ	799 26.6 25.2 3.4	魚肉ソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	キャベツ たまねぎ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油
今月の平均栄養量					I類以上 821	たんぱく質 28.0g	脂質 23.9g	カルシウム 395mg	鉄 4.3mg	ビタミンC 44mg	塩分 2.6g
所要栄養基準値					I類以上 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

栄養バランスのよい給食

暖かな春風に包まれ、新年度がスタートしました。
私たちの体は、食べ物の栄養素でつくられたり、動いたりしています。食べ物に含まれる栄養素にはたくさんの種類があって、どれにも大切な働きがあります。そのため、食べ物の種類や量をバランスよく食べて、いろいろな栄養素をとることが大切です。今年度も、給食をしっかり食べて、元気にがんばれる体をつくりましょう！

6つの基礎食品群で栄養バランスチェック！

