

4 月分 給食献立予定表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数16回(米飯13回・米粉パン1回・宇都宮産パン2回)

4月 給食目標

楽しく食べられる雰囲気作りをしよう

4月 給食目標 楽しく食べられる雰囲気作りをしよう		主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) カルシウム (mg)
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
日付	献立名							
8 (月)	麦入りご飯					米 麦		848
	セルフビビンバ丼	豚肉		にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油	29.9
	牛乳		牛乳					23.8
	餃子スープ	豚肉 鶏肉 大豆粉	わかめ	にんじん	長ねぎ 白菜	小麦粉 砂糖	ごま油	351
9 (火)	麦入りご飯					米 麦		827
	牛乳		牛乳					29.4
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	サラダ油	23.0
	大根おろし				大根			427
お祝い 献立 10 (水)	生揚げと野菜の煮つけ	生揚げ		にんじん グリンピース	たまねぎ キャベツ	砂糖 でん粉	サラダ油	
	赤飯	小豆				米 もち米		824
	ごま塩						ごま	33.6
	牛乳		牛乳					26.5
11 (木)	鶏肉の味噌焼き	鶏肉 味噌			しょうが	砂糖		366
	おひたし			小松菜	白菜 もやし			
	けんちん汁	豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	里芋		
	コッペパン		脱脂粉乳			パン		870
12 (金)	セルフホットドッグ	ソーセージ						31.9
	牛乳		牛乳					29.0
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ	フレンチドレッシング		344
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		
15 (月)	苺ゼリー				苺	ゼリー		
	麦入りご飯					米 麦		828
	牛乳		牛乳					32.9
	もろフライ	もろ				小麦粉 パン粉	サラダ油	21.8
16 (火)	中濃ソース			小松菜	もやし 白菜			327
	からしあえ							
	大根の中華煮	豚肉		にんじん	大根 しょうが にんにく	砂糖	サラダ油 ごま油	
	麦入りご飯					米 麦		929
17 (水)	チキンカレー	鶏肉		にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	22.8
	牛乳		牛乳					22.3
	フルーツポンチ				みかん パイン	砂糖		324
	トマト給食							
18 (木)	麦入りご飯					米 麦		858
	牛乳		牛乳					34.3
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	でん粉 砂糖	サラダ油	25.7
	磯辺あえ		のり	ほうれん草	もやし			339
19 (金)	トマト豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん トマト	大根 ごぼう 長ねぎ	じゃがいも	サラダ油	
	味付のり		のり					
	麦入りご飯					米 麦		806
	牛乳		牛乳					39.1
20 (土)	豚肉のしょうが焼き	豚肉			たまねぎ しょうが		サラダ油	22.4
	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ		ごま	368
	吉野汁	鶏肉 生揚げ		にんじん 小松菜	大根	でん粉		
	黒食パン		脱脂粉乳			パン 黒砂糖		822
21 (日)	ソフトチーズ		チーズ					28.1
	牛乳		牛乳					32.9
	プレーンオムレツ	鶏卵				でん粉	サラダ油	538
	コーンサラダ				キャベツ とうもろこし	マカロニ	ソーダリーミッドレッシング	
22 (月)	ミネストローネスープ	ベーコン 大豆		トマト にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ	砂糖 米粉		
	お米のパパロアみかんソース	豆乳			みかん			

日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
19 (金)	麦入りご飯					米 麦		831 32.7 16.1 362
	牛乳		牛乳					
	いかのもろみ焼き	いか もろみ味噌				砂糖		
	切干大根のぼん酢あえ			小松菜 にんじん	大根		ごま	
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	豚肉		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	
22 (月)	麦入りご飯					米 麦		869 28.3 28.2 390
	セルフかき揚げ丼			にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう	小麦粉	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	ごまあえ			小松菜 にんじん		砂糖	ごま	
	若竹汁	豆腐	わかめ	にんじん きぬさや	たけのこ			
23 (火)	麦入りご飯					米 麦		822 30.0 19.3 402
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグケチャップソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油	
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ		青じそドレッシング	
	じゃがいもの味噌汁	味噌	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		
24 (水)	わかめご飯		わかめ			米 麦		809 29.5 24.6 468
	牛乳		牛乳					
	さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖 米粉		
	小松菜の煮びたし	油揚げ		小松菜				
	味噌けんちん汁	豆腐 味噌		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ		サラダ油	
25 (木)	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン		809 36.1 31.7 470
	チョコマーガリン	大豆粉	脱脂粉乳			砂糖		
	牛乳		牛乳					
	鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	鶏肉		パセリ	しょうが レモン	じゃがいも でん粉 砂糖	サラダ油	
	イタリアンサラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ		イタリアンドレッシング	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
トマト 給食 26 (金)	麦入りご飯					米 麦		839 27.9 25.3 334
	トマトハヤシライス	豚肉		トマト にんじん パセリ	たまねぎ	小麦粉	サラダ油 マーガリン	
	牛乳		牛乳					
	小松菜のサラダ			小松菜	もやし キャベツ		和風たまねぎドレッシング	
	カレー味の小魚		カタクチワシ			砂糖		
30 (火)	麦入りご飯					米 麦		899 29.2 28.2 374
	牛乳		牛乳					
	揚げ餃子 3個	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 でん粉	サラダ油	
	ナムル			にんじん	キャベツ もやし		ごま ごま油	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌		にんじん にら	たまねぎ 長ねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	

都合により献立が変更になる場合があります。

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準量	エネルギー	830kcal	たんぱく質	33.2 g	脂肪	23.1 g	塩分相当量	2.5 g
今月の宮の原中学校の給食摂取基準量	エネルギー	843kcal	たんぱく質	31.0 g	脂肪	25.1 g	塩分相当量	2.7 g

「食品群」は、栄養面で同じような働きをする食品をグループにまとめて6つに分けたものです。この6つの食品群から食品を過不足なくとることで、バランスよく栄養素をとることができます。

6つの基礎食品群

群	主な働き	主な栄養素	食品の種類
1群	【赤】体をつくるもとになる	たんぱく質	肉、魚、卵、豆、豆製品
2群	【赤】体をつくるもとになる	カルシウム	牛乳、乳製品、海藻、小魚
3群	【緑】体の調子を整えるもとになる	カロテン	緑黄色野菜
4群	【緑】体の調子を整えるもとになる	ビタミンC	その他の野菜、きのこ類、果物
5群	【黄】エネルギーのもとになる	糖質	穀類、いも類、砂糖類
6群	【黄】エネルギーのもとになる	脂質	種実類、油脂、脂肪の多い食品