



給食献立予定表

宇都宮市立瑞穂野中学校
実施回数 5回



日 付	献立名	主な材料(牛乳は栃木県産・米は宇都宮産です)						カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主に血 や 肉 に なる		主に体の調子をととのえる		主に力や熱のもとになる		
		第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	
24 (月)	麦入りご飯 チキンカレー 牛乳 こんにゃくサラダ	とり肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 海藻サラダ	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン にんにく	米 麦 こんにゃく じゃがいも	サラダ油	817 24.5 21.3 2.5
25 (火)	お祝い献立							
	赤飯 ごま塩 牛乳 鶏肉のみそ漬け焼き おひたし 五目きんぴら 巨峰ゼリー	とり肉 さつま揚げ 小豆	牛乳 みそ	こまつな にんじん	しょうが ごぼう もやし キャベツ だいこん	アルファ化赤飯 さとう こんにゃく 巨峰ゼリー	ごま塩 サラダ油	880 30.6 25.2 2.6
26 (水)	コッペパン はちみつ 牛乳 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ 県産ヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	パセリ ほうれんそう にんじん	レモン キャベツ しょうが	コッペパン でん粉 さとう じゃがいも はちみつ	サラダ油	823 35.8 33.8 2.1
27 (木)	麦入りご飯 牛乳 焼き目つき餃子 ナムル マーボー豆腐	とうふ ぶたひき肉	牛乳 みそ	ほうれんそう にんじん	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ	米 麦 さとう でん粉	ごま油 ごま サラダ油	823 30.4 23.2 2.6
28 (金)	麦入りご飯 牛乳 さんまのおろし煮 磯辺あえ 豚肉と野菜のうま煮	さんま ぶたこま肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ しょうが	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油	847 32 21.5 3.5

学校給食 摂取基準	830	月平均	838
	33.2		30.6
	23.1		25
	2.5		2.6

給食目標 楽しく会食できる
ように心がけよう!



で発症する

食物アレルギーもある!

アレルギーとなる食物を食べた後に運動をすると、比較的重いアレルギー症状があらわれることを、食物依存性運動誘発アナフィラキシーといいます。給食後の昼休みや午後の体育の授業で起こることもあります。原因食物は小麦や甲殻類が多いといわれています。



みんなでできる! 食物アレルギー事故予防

あげない・もらわない

食物アレルギーがある人もない人も、守ってほしいことがあります。それは「給食をあげたり、もらったりしない」ということです。原因となる食品が料理に入っているかどうかは、見た目だけではわからない場合もあります。みんなで楽しく食べるためにも気をつけましょう。

お弁当の持参に関して

4月10日(月)~21日(金)の期間、給食施設の空調設備設置工事のため、お弁当持参のご協力ありがとうございます。また、今年度の地域学校園統一お弁当の日が12月に行われるのに先だちまして、この期間に「**お弁当を自分で作ろう**(お弁当の日①)」の取組をしています。主食を自分で作る。1食分すべてを自分で作る。家族の分も作る。などそれぞれに目標を立てて取組むことになっています。朝の忙しい時間ではありますが、挑戦する姿を見守っていただけたらと思います。

4月も下旬になりますと暖かくなり、食品も傷みやすくなってきますので、食材には中までしっかり火を通し、マヨネーズで和えた料理(マヨネーズに火を通していけば大丈夫)を控えたり、保冷剤を入れるなどのご配慮をいただきますようお願いいたします。



※都合により献立または材料を変更することがあります。

