

# 4月のこんだてひょう

※ たしょうへんこうがあるかもしれません。

ひにち	しゅく	ぎゅう	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)		
				ち血やくになる	からだちようしとの体の調子を整える	ちからねつ力や熱のもとになる	たんぱく(たんぱく)	しじょう(たんぱく)	しょうせん(たんぱく)
8月			せきはん とうのみそつけやき おひたし こんさいのすましじる ごましお おいわいいちこせりー	ぎゅうにゅう ささげ とりにく みそ かつおぶし	しょうが キャベツ にんじん ごぼう こまつな	ほうれんそう もやし だいこん こまつな	ごめ さとう かたくりこ	ごましお こんにやく ゼリー	647 27.6 15.6 2.5
9火			コッパン りんごジャム しろみざかなフライ ゆでやさい(てづくりドレッシング) キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ほきフライ ベーコン	にんじん ブロッコリー たまねぎ	とうもろこし キャベツ	パン あぶら	ジャム	615 24.4 19.3 2.8
10水			むぎいりごはん ちくわのにしよくあげ だいこんおろし とさに しそこんぶふりかけ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく かつおぶし	のり だいこん たけのこ さやいんげん	ごめ むぎ ごむぎこ さとう こんにやく	ごめ むぎ ごむぎこ さとう こんにやく	687 27.7 20.5 2.2	
11木			むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ よしのじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ かつおぶし	たまねぎ キャベツ ゆかり だいこん こまつな	しょうが にんじん だいこん	ごめ かたくりこ さといも	むぎ さといも	642 28.0 20.1 1.7
12金			スパゲティ ミートソース ゆでやさい(イタリアンドレッシング) にゅうさんゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ	たまねぎ しょうが とうもろこし	スパゲティ あぶら ゼリー	あぶら	720 27.5 23 2.1
15月			【4月のめあてから】 むぎいりごはん チキンカレー フルーツパバロア	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ トマト しょうが みかん パイ	にんじん にんにく みかん	ごめ あぶら じゃがいも	むぎ じゃがいも	704 21.9 16.9 1.5
16火			【トマト給食】 シュガートースト ゆでやさい(コーンクリームドレッシング) ミートボールとやさいのトマトに	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	トマト たまねぎ ブロッコリー	パン さとう じゃがいも あぶら ドレッシング	あぶら	693 23.9 26.2 2.7	
17水			むぎいりごはん ハンバーグ(ケチャップソース) ゆでやさい(てづくりドレッシング) じゃがいものみそじる さくらゼリー(さくらんぼゼリー)	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ かつおぶし みそ	キャベツ こまつな たまねぎ	にんじん たまねぎ	ごめ さとう ゼリー	むぎ じゃがいも	679 23.1 17.5 2.6
18木			むぎいりごはん いわしのうめしょうゆに いそべあえ ぶたにくとやさいのうまに	ぎゅうにゅう いわし のり ぶたにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが さやいんげん	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら	645 26.3 16.3 2.4
19金			【トマト給食】 むぎいりごはん とりそぼろどん トマたまちゅうかスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ しいたけ しょうが トマト チンゲンサイ とうもろこし ねぎ	にんじん しょうが	ごめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	むぎ さとう	724 29.8 23.5 1.5
22月			ごめこパン チョコクリーム とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい(フレンチドレッシング) ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	しょうが パセリ キャベツ	レモン ほうれんそう にんじん	ごめこパン かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	チョコクリーム あぶら	605 29.4 20.1 1.8
23火			むぎいりごはん ハヤシライス ゆでやさい(てづくりドレッシング) ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミニフィッシュ	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん ほうれんそう	ごめ あぶら	むぎ	681 23.2 21.2 2.2
24水			【好き嫌い克服メニュー 魚を食べよう献立】 むぎいりごはん モロのわふうマリネ しおこんぶあえ みぞけんちんじる	ぎゅうにゅう モロ こんぶ とうふ みそ かつおぶし	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こまつな	キャベツ にんじん ごぼう	ごめ マヨネーズ あぶら こんにやく さといも	むぎ かたくりこ こんにやく	619 25.4 17.2 2.1
25木			むぎいりごはん しゅうまい パンサンスウ マーボーとうふ	ぎゅうにゅう しゅうまい とうふ ぶたにく みそ	キャベツ もやし しょうが たまねぎ しいたけ	にんじん にんにく たけのこ しいたけ	ごめ はるさめ ごまあぶら かたくりこ	むぎ さとう あぶら	657 25.0 18.4 2
26金			むぎいりごはん ごもくあつやきたまご おひたし いなかな わかめぼたば	ぎゅうにゅう たまごやき とりにく とうふ かつおぶし みそ	キャベツ にんじん ごぼう こまつな	もやし かんぴょう こまつな	ごめ さといも あぶら	むぎ こんにやく ぶりかけ	603 24.6 15.4 2
29月	しょうわのひ								
30火			コッパン ブルーベリージャム オムレツ ゆでやさい(てづくりドレッシング) ワンタンスープ	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく	キャベツ ブロッコリー もやし ねぎ	とうもろこし にんじん こまつな	パン あぶら ワンタン	ジャム	659 24.4 24.9 2.5

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g、食塩2.0g  
★ 今月の平均 エネルギー661kcal、たんぱく質25.7g、脂質19.1g、食塩2.1g

## ほくほくランチ

陽北中学校の生徒が名前を考えてくれました!

### ☆ほくほくランチについて

- 陽北地域学校園(陽北中学校・豊郷南小学校・東小学校・錦小学校)の統一献立です。
- 月に数回とりいれていきます。
- 行事食や好き嫌い克服メニュー・月のめあてにそった献立などを学校園で同じ献立とし、「ほくほくランチ」とします。
- 実施日は各校で都合により異なる場合があります。



←ほくほくランチは、「ほ」印がめじるしです! 献立表をよく見てさがそう!

## 《学校給食の使用食材について》

現在、市場に流通する食品は国や県が幅広い品目を対象として定期的・継続的に「放射性物質モニタリング調査」を実施し、安全を確認したものが出荷されています。

### 3月の学校給食食材産地

食材名	産地	食材名	産地
精白米	宇都宮市	きざみ揚げ	宇都宮市
大麦	山梨県	てんぷん	北海道
小麦粉	北海道	味噌(大豆)	宇都宮市
牛乳	栃木県	豆腐	栃木県
牛肉	栃木県	酢	栃木県
豚肉	栃木県	こんにゃく	群馬県
鶏肉	栃木県	地産地消の生産者	
	岩手県		
鶏卵	栃木県	ねぎ	郷間 敏男さん
キャベツ	愛知県	こまつな	仁科 忠さん
にんじん	千葉県	ほうれん草	
たまねぎ	北海道	精白米	佐藤 功さん
レタス	茨城県	もち米	
もやし	栃木県		
トマト	宇都宮市		
ニンニク	青森県	学校給食放射性物質検査 実施日 3月12日(火) 検査食材 にんじん(千葉県) 放射性ヨウ素 検出せず 放射性セシウム(134CS) 検出せず 放射性セシウム(137CS) 検出せず	
しょうが	北海道		
じゃがいも	北海道		
ごぼう	栃木県		
にら	栃木県		
さやいんげん	沖縄県		
しめじ	福岡県		