



4月給食献立予定表



給食回数 16回 米飯回数 11回
米粉パン 2回 (県産小麦粉0回)

城山中学校

日付	主食	飲み物・主菜・副菜	主 な 材 料						I類キ-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油類	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 (火)	五穀 ご飯	牛乳 トマトチキンカレー フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ みかん パイン	米 五穀 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	961 27.5 23.9 2.3
9 (水)	米粉 パン	牛乳 チョコクリーム 白身魚フライ ソース ブロッコリーサラダ わんたんスープ	ホキ 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	コーン キャベツ もやし ねぎ	米粉 小麦粉 わんたん 砂糖	サラダ油 ごま チョコクリーム	866 31.7 28.6 4.0
10 (木)	炊き おこわ	牛乳 鶏肉の味噌漬け焼き おひたし 五目さんぴら	鶏肉 さつま揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし ごぼう 大根	米 もち米 ささげ こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま	804 30.5 23.8 2.8
11 (金)	麦入り ご飯	牛乳 お花の豆腐ハンバーグ ゆで野菜サラダ 味噌汁 さくらゼリー	鶏肉 豆腐 おから 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま油	867 30.5 20.7 2.6
14 (月)	麦入り ご飯	牛乳 いわしのごま味噌煮 磯辺和え 豚肉と野菜の旨煮	いわし 豚肉 味噌	牛乳 のり	にんじん 小松菜 いんげん	キャベツ たまねぎ ごぼう しいたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	844 31.8 21.5 3.5
15 (火)	麦入り ご飯	牛乳 野菜のかき揚げ タレ もやしとにらのごま和え 味噌けんちん汁	豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら 小松菜 春菊	たまねぎ ごぼう もやし 大根	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま	899 25.1 29.2 2.9
16 (水)	ツナ トースト	牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 海藻サラダ セノビーゼリー	ツナ 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ 海藻	にんじん グリーンピース	マッシュルーム たまねぎ キャベツ コーン	小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま	782 32.3 25.8 3.1
17 (木)	麦入り ご飯	牛乳 にらまんじゅう ナムル 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌	牛乳	にんじん にら	キャベツ たけのこ もやし たまねぎ ししいたけ ねぎ	米 麦 片栗粉 小麦粉 ざらめ	サラダ油	822 29.7 20.1 2.5
18 (金)	麦入り ご飯	牛乳 大豆とじゃこの甘辛炒め 味噌汁 ひじきばっば	鶏肉 高野豆腐 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 じゃこ ひじき	にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう 大根	米 麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく	サラダ油	854 36.2 21.7 2.5
21 (月)	チャーハン	牛乳 バンサンスウ えびしゅうまい・ポークしゅうまい ヨーグルト	豚肉 なると えび たら	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ 枝豆 もやし	米 麦 小麦粉 春雨 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	763 26.7 22.1 3.5
22 (火)	麦入り ご飯	牛乳 さばの香辛焼き 切干大根のボン酢和え 牛肉とごぼうの煮物	さば 牛肉	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	大根 ごぼう	米 麦 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	842 35.6 24.8 2.7
23 (水)	シエル パン	牛乳 セルフハムカツサンド ポテトスープ (ゆでキャベツ・ソース) 手作りミルクいちごゼリー	ハム ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ コーン いちごピュレ	小麦粉 じゃがいも 砂糖 グラニュー糖	サラダ油	825 32 20.3 3.7
24 (木)	麦入り ご飯	牛乳 生揚げと豚肉のピリ辛炒め 中華風スープ お魚ふりかけ	豚肉 生揚げ 卵 ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜	えのきだけ たまねぎ ねぎ キャベツ	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	770 28.1 24.3 2.7
25 (金)	焼きそば	牛乳 じゃがいも入り焼きそば 春雨サラダ ココア米粉パン	豚肉	牛乳 青のり	にんじん にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 米粉 春雨 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	750 30.8 24.5 3.2
28 (月)	麦入り ご飯	牛乳 セルフ二色丼 根菜のすまし汁 (卵そぼろ・鶏そぼろ) アセロラゼリー	卵 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ えだまめ 大根 ごぼう	米 麦 こんにゃく でん粉 砂糖	サラダ油	812 32.9 19.8 2.6
30 (水)	ココア 揚げパン	牛乳 フレンチサラダ チキンポトフ ミニフィッシュ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ミニフィッシュ	にんじん 小松菜 いんげん	コーン たまねぎ キャベツ セロリ	小麦粉 グラニュー糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油	842 31.0 31.7 3.5



※都合により、献立を変更することがあります。
★精白米・パンの小麦粉は宇都宮産、牛乳は栃木県産です。



1年生の給食は、4月10日(木)より始まります。

ご進級、入学おめでとうございます。学校給食の目標は、「食事の重要性」「心身の健康」「選択する能力」「食文化」を理解したり、「感謝の心」「社会性」を身につけることです。毎日の給食を教材として、健康と食生活について学びましょう。

給食調理業務は今年度も、株式会社東洋食品の7名が担当します。

給食当番の健康&衛生チェック

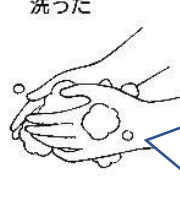
感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

☐下痢はしていない

☐発熱、腹痛、おう吐
はしていない

☐衛生的な服装をし
ている

☐手をきれいに
洗った



衛生的な配膳のために、白衣の洗濯のご協力をお願いします。

給食委員会や先生が、給食当番の健康&衛生チェックを行います。
今年度も安全に給食の配膳を実施しましょう。

