



# 4月の献立予定表

給食回数16回

(米飯12回・宇都宮産小麦パン3回・米粉パン1回)

宇都宮市立雀宮中学校

日付	献立名			エネルギー (kcal)	脂肪(g)	主な材料							
	主食	飲物	主菜・副菜			たんぱく質(g)	塩分(g)	体の組織になる食品群		体の調子を整える食品群		カや熱のもとになる食品群	
								1群	2群	3群	4群	5群	6群
8 (火)	ごはん	牛乳	ごはん 鶏そぼろ 五目厚焼卵 おひたし 手作りココアプリン	857 43.9	20.0 2.4	鶏肉 卵 鶏肉	牛乳	人参 枝豆 人参	玉ねぎ 椎茸 ごぼう 生姜 たけのこ もずく 椎茸	米 砂糖	砂糖 でん粉	サラダ油	
9 (水)	ツナトースト	牛乳	うずら卵と野菜のカレー煮 マカロニとブロッコリーのサラダ	786 34.6	31.3 3.2	ツナ うずら卵 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ 人参 グリビース	玉ねぎ マツタケ 玉ねぎ	パン マヨネーズ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	
10 (木)	赤飯 ごま塩	牛乳	鶏肉のみそ漬け焼き おひたし けんちん汁 お祝いいちごゼリー	842 31.8	23.9 2.8	鶏肉 みそ 豆腐 豆乳	牛乳	人参 人参 小松菜	生姜 キャベツ もやし ごぼう こんにゃく	米 砂糖	米 砂糖	いりごま サラダ油	
11 (金)	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き ゆかりあえ ひじきと大豆の炒り煮	765 32.3	24.8 2.2	豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳	人参 人参	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし	米 砂糖	米 砂糖	サラダ油	
14 (月)	ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツパバロア ミニフィッシュ	857 27.2	21.2 2.2	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 人参 枝豆	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	米 じゃがいも 砂糖	米 砂糖	サラダ油 ごま	
15 (火)	ごはん	牛乳	さわらのみそ焼き 切干大根とほうれん草のポン酢あえ 山菜うどん	848 36.9	23.7 2.5	さわら みそ 鶏肉 油揚げ なると	牛乳	ほうれん草 人参 人参 小松菜	切干大根 ねぎ わらび 水菜	米 砂糖	米 砂糖	いりごま うどん	
16 (水)	きなこ揚げパン	牛乳	チキンピーズ ゆで野菜サラダ パンパンジードレッシング	782 32.0	29.1 2.7	きなこ 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 枝豆 小松菜 人参	玉ねぎ トマト キャベツ コーン	パン 砂糖	パン 砂糖	サラダ油 サラダ油	
17 (木)	ごはん	牛乳	いわしのごまみそ煮 からしあえ 豚肉と野菜のうま煮 型抜きチーズ	785 31.3	21.7 2.5	いわし みそ 豚肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ ごぼう	米 砂糖	米 砂糖	ごま サラダ油	
18 (金)	ごはん	牛乳	セルフかき揚げ丼 タレ ちくさあえ 若竹汁 手作りミルクゼリー	890 27.9	31.1 3.0	えび いか 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 春菊 人参	玉ねぎ ごぼう 白滝 キャベツ きゅうり	米 小麦粉 砂糖	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 すりごま サラダ油	
21 (月)	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風照焼きソース ごまあえ にらたま汁	770 32.2	24.1 2.8	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	小ねぎ ほうれん草 人参	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし	米 砂糖	米 砂糖	でん粉 ラード すりごま	
22 (火)	ごはん	牛乳	もろのから揚げ 塩こんぶあえ 生揚げと野菜の煮つけ	777 34.6	23.7 2.2	もろ 生揚げ	牛乳 こんぶ	人参 人参 枝豆	生姜 キャベツ きゅうり	米 でん粉	米 でん粉	マヨネーズ サラダ油 サラダ油	
23 (水)	米粉パン	牛乳	鶏肉とじゃがいものケチャップあえ ゆで野菜サラダ 青じそドレッシング オレンジ	779 29.6	34.2 2.3	鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳	パセリ 小松菜 人参	生姜 レモン キャベツ もやし	じゃがいも 砂糖 でん粉	じゃがいも 砂糖 でん粉	サラダ油	
24 (木)	ごはん	牛乳	ぎょうざ かふうサラダ マーボー豆腐	776 28.7	22.7 2.3	豚肉 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら ほうれん草 人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜 もやし	米 小麦粉 砂糖	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 春雨 砂糖 いりごま ごま油 サラダ油 ごま油	
25 (金)	わかめごはん	牛乳	野菜入りよせ豆腐 アスパラとコーンのソテー トマ豚汁	733 25.4	23.9 3.3	豆腐 卵 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ アスパラ 人参	玉ねぎ 莖わかめ コーン	砂糖 米粉 でん粉	砂糖 米粉 でん粉	バター	
28 (月)	ごはん	牛乳	油淋鶏(ユーリンチー) ナムル 豆腐の中華スープ	810 30.6	31.9 2.8	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 人参	生姜 にんにく ねぎ キャベツ もやし	米 小麦粉 でん粉 砂糖	米 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 いりごま ごま油	
29 (火)	昭和の日												
30 (水)	マヨチーストースト	牛乳	オムレツ ゆで野菜サラダ フレンチドレッシング わんたんスープ	798 32.6	34.6 3.7	卵 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖	パン 砂糖	マヨネーズ サラダ油 サラダ油	
【今月の給食で使用する旬の食材】				目標量	830	23.1	【産地消費情報】 ・ほうれん草・玉ねぎは羽牛田青空市から雀宮地区のものを納めてもらう予定です。 ・パンは宇都宮産小麦「ゆめかおり」を使用しています。						
				平均値	803	26.4	<p>一宮っ子ランチについて</p> <p>一宮っ子ランチとは、私たちの住む宇都宮の気候風土や先人たちによって培われた食文化へ理解を深め、郷土愛を育むことを目的とした献立です。これまで春・夏・秋・冬4つの定まった献立で実施してまいりましたが、そこに各学校で旬の地産産物を使用した給食を加え、月1回一宮っ子ランチとして実施することになりました。4月は宇都宮産トマトを使用した「一宮っ子ランチ(トマト)」を25日に実施します。お楽しみに。</p>						
							<p>今年もフジ産業8名と栄養士石川で皆さんの給食を作ります!</p> <p>ようしくお願いします。</p>						