令和４年度

４月給食献立予定表

※学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。宇都宮市豊郷地区産の食材は**太字**に，県内産の食材には 網掛け をしています。

給食回数16回

ご飯　12回	米粉パン　1回	麺　1回
宇都宮市産小麦パン　2回		

宇都宮市立豊郷中学校

日付	献立名	カロリーkcal / たんぱく質g / カルシウムmg / 塩分g	主な材料 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂
8（金）	**始業式** 麦入りご飯　ハンバーグ和風きのこソース 小松菜とじゃこの炒め物 じゃがいものみそ汁	844 33.4 467 3.2	豚肉　鶏肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 青じそ	**大根** しめじ　えのきたけ まいたけ　玉ねぎ 玉ねぎ	**米**　麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油
11（月）	**入学式** 麦入りご飯　あじレモン醤油煮 小松菜の煮びたし　みそけんちん汁	773 31.9 467 2.1	あじ　豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳	人参 小松菜	**大根** ごぼう	**米**　麦 里芋 こんにゃく	サラダ油
12（火）	**１年生給食開始** お赤飯　ごま塩　鶏肉のみそ漬け焼き おひたし　五目きんぴら お祝いゼリー（さくらのジュレ）	846 31.3 342 3..0	ささげ 鶏肉 みそ さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	**大根** もやし ごぼう キャベツ	**もち米**　**米** こんにゃく 砂糖	ごま サラダ油
13（水）	セルフ二色丼（鶏そぼろ・いり卵） かぶ入り野菜スープ　いちごプリン	863 34.2 399 2.5	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 かぶ葉	かぶ　玉ねぎ もやし 枝豆 生姜	**米**　麦 砂糖 プリン	サラダ油
14（木）	麦入りご飯　ちくわの二色揚げ 大根おろし　ひじきと大豆の炒り煮 お魚ふりかけ	820 28.1 571 2.8	焼ちくわ さつま揚げ 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき のり	人参	**大根**	**米**　麦 米粉 こんにゃく 砂糖	サラダ油
15（金）	チキンカレー（五穀ご飯） ブロッコリーのサラダ ヤクルト元気ヨーグルト	891 27.1 378 2.4	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ グリンピース ニンニク キャベツ	**米**　大麦 もちきび　もちあわ アマランサス じゃがいも	サラダ油 ごま
18（月）	セルフかき揚げ丼（麦入りごはん） ごまあえ　五月汁	819 22.7 372 2.3	かつお節	牛乳 わかめ 昆布	人参 小松菜	キャベツ たけのこ	**米**　麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま
19（火）	米粉パン　揚げじゃがいものトマトソース ゆで野菜サラダ　セノビーゼリー	807 28.3 437 2.3	豚肉	牛乳	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ もやし キャベツ ニンニク	米粉パン じゃがいも ゼリー	サラダ油
20（水）	麦入りご飯　さばの香辛焼き 切干大根と青菜のぽん酢あえ 生揚げと野菜の煮つけ	836 35.2 419 2.4	さば 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	**大根** 玉ねぎ　しいたけ たけのこ　枝豆 ニンニク	**米**　麦 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
21（木）	スパゲティミートソース アスパラガスのサラダ　チーズドック	857 37.7 604 2.4	豚肉 牛肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 生姜　ニンニク グリンピース	スパゲティ 米粉	オリーブオイル サラダ油 マーガリン
22（金）	麦入りご飯　モロの和風マリネ 塩こんぶあえ　あさり入り炒り豆腐	875 40.6 400 2.6	モロ 豚肉 あさり水煮	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ　枝豆	**米**　麦 でん粉 砂糖	サラダ油
25（月）	五目ご飯　焼魚（赤魚粕漬） ごま酢あえ　にらたま汁	800 36.8 388 3.6	赤魚粕漬 鶏肉　卵 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜	たけのこ　しいたけ かんぴょう　ごぼう 枝豆　キャベツ	**米**　麦 しらたき 砂糖	サラダ油 ごま
26（火）	セルフホットドック（コッペパン・ ボイルウインナー・ボイルキャベツ） コーンチャウダー　アセロラゼリー	802 26.5 331 4.1	ウインナー ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	宇都宮市産コッペパン 米粉 じゃがいも ゼリー	マーガリン
27（水）	麦入りご飯　いわしのごまみそ煮 いそべあえ　豚肉と野菜のうま煮	836 25.6 362 2.1	いわし 豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜 さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ　しいたけ ごぼう 生姜	**米**　麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油
28（木）	**豊郷中創立記念メニュー** お赤飯　ごま塩　豚肉のしょうが焼き ゆかりあえ　吉野汁	824 34.6 329 2.8	ささげ 豚肉 鶏肉　豆腐 油揚げ　かつお節	牛乳	人参 小松菜	**大根** キャベツ きゅうり 生姜	**もち米**　**米** でん粉	ごま サラダ油
29（金）	昭和の日							

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
中学生の１食分の所要栄養量基準	830	27～41.5	18.4～27.6	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5
４月の平均栄養摂取量	833	31.6	24.6	418	4.6	327	0.8	0.6	52	5.9	2.7

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。