



4 月分 給食献立予定表

給食の前には石けんでよく手を洗い、うがいをし、換気をしましょう。

宇都宮市立陽北中学校

給食回数15回(米飯12回・宇都宮市産小麦パン2回・麺1回)

4月 給食目標

楽しい給食にしよう

日付	献立名	主な材料						中学生1人1回あたりの 学校給食摂取基準	
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー 830kcal たんぱく質 27.0g 41.5g	脂質 18.4g 27.7g カルシウム 450mg
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
8 (金)	麦入りごはん ピビンバ 牛乳 トックスープ いちごプリン	豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	大豆もやし にんにく	さとう	ごま ごま油	882 37.0	21.8 403
11 (月)	ツナトースト 牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜 青じそドレッシング	ツナ	牛乳	パセリ	たまねぎ		卵なしマヨネーズ	841 31.8	28.3 440
12 (火)	お赤飯 ごま塩 牛乳 鶏肉のみそ漬け焼き おひたし 五目きんぴら お祝いワレープ	ささげ 鶏肉 みそ	牛乳	こまつな	しょうが キャベツ もやし	さとう	ごま 油 ごま油	832 32.2	21.5 355
13 (水)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグマッシュルームソース ポテトのチーズ煮 みそ汁	ささげ 豚肉 鶏肉	牛乳	こまつな ほうれんそう	しょうが キャベツ もやし	さとう	ごま 油	882 33.7	26.6 454
14 (木)	五目ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(2本) 大根おろし 豆腐入りかきたま汁	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん	たけのこ しいたけ こんにゃく かんぴょう ごぼう 枝豆	米 麦 さとう	油	812 31.9	22.7 357
15 (金)	麦入りごはん チキンカレー 牛乳 フルーツパバロア	鶏肉	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく	さとう	油 カレールウ	892 26.5	19.9 361
18 (月)	黒パン ソフトチーズ 牛乳 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ ワンタンスープ	粉チーズ 脱脂粉乳 鶏肉	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく	さとう	油 カレールウ	882 35.9	28.0 402
19 (火)	麦入りごはん 牛乳 シューマイ(2個) 中華風サラダ マーボ豆腐 アセロラゼリー	豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが	さとう	油	894 31.8	22.7 333
20 (水)	麦入りごはん セルフ二色丼 牛乳 豆乳入りみそ汁 ミニフィッシュ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	しょうが	さとう	油	876 38.4	24.7 375

日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
21 (木)	麦入りごはん ひじきふりかけ		ひじき			米 麦	ごま	860 27.8	25.1 400
	牛乳								
	豚肉コロッケ	豚肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油		
	野菜のにんにくじょうゆあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ にんにく		ごま油		
	茎わかめスープ	豚肉	茎わかめ	にんじん	キャベツ たけのこ もやし		ごま油		
22 (金)	麦入りごはん のり香味		のり			米 麦	ごま	816 34.2	21.9 371
	牛乳		牛乳						
	さばの香辛焼き	さば			にんにく		ごま油		
	切干大根とほうれん草のポン酢和え			ほうれんそう にんじん	切干大根		ごま		
	五目煮豆	大豆 さつま揚げ 豚肉	昆布	にんじん	こんにやく ごぼう	さとう			
25 (月)	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉	粉チーズ	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ にんにく しょうが	スパゲティ	油 バター	874 37.1	30.0 639
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング			こまつな にんじん	キャベツ		ドレッシング		
	米粉ドッグ(チョコクリーム)	卵 豆乳				さとう 米粉	油		
26 (火)	麦入りごはん					米 麦		838 25.6	21.3 336
	牛乳		牛乳						
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ				さとう	ごま		
	磯辺あえ		のり	ほうれんそう	キャベツ				
	豚肉と野菜のうま煮	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが	じゃがいも さとう	油		
27 (水)	麦入りごはん					米 麦		873 35.4	23.2 414
	牛乳		牛乳						
	もろのから揚げ	もろ			しょうが	でん粉	卵なしマヨネーズ 油		
	塩昆布あえ		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり				
	みそけんちん汁	とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにやく	さといも	油		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
28 (木)	ハヤシライス	牛肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム エリンギ	米 麦 小麦粉	油 バター	853 26.2	27.7 485
	牛乳		牛乳						
	こんにやくサラダ 和風ドレッシング		海藻		キャベツ こんにやく		ドレッシング		
	チーズ		チーズ						

都合により献立が変更になる場合があります。斜体文字になっている食材は、陽北地区の生産者の方から納めていただく予定になっているものです。

学校園統一献立「ほくほくランチ」について

- ★「ほくほくランチ」は陽北地域学校園統一献立の愛称です。
- ★行事食や好き嫌い克服献立、月の目標に沿った献立などが登場します。
- ★実施日は各学校で異なることがあります。



ほくほくランチは「ほ」が目印です。

4月のほくほくランチ

12日 入学進級お祝い献立 15日 4月の目標から(楽しい給食にしよう) 27日 好き嫌い克服献立(魚を食べよう)

献立表を見ましょう

今日の給食は何か？献立表を見るのは楽しいですね。自分の好きな献立だったらうれしくて、給食の時間が待ち遠しいものです。献立表には、献立名のほかに使われている材料や、エネルギーなどの栄養価も書かれています。使われている材料は3つのグループがさらに6群に分けられています。それぞれに違った働きのあるグループです。献立はみなさんの成長に必要な栄養素が偏りなくとれるように考えられています。献立表は、それぞれの献立ごとに使われている食品を6つの食品群に分けて表示しています。どの献立にどんな食品が使われているかがわかりますので、食物アレルギーの確認などにもご活用ください。



献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質
ハヤシライス	牛肉	脱脂粉乳	にんじん	ねぎ マッシュルーム	米 麦 小麦粉	油 バター

1群・・・魚・肉・卵・豆・豆製品(たんぱく質)
2群・・・牛乳・小魚・海そう(無機質)

3群・・・緑黄色野菜
4群・・・その他の野菜・果物

5群・・・穀類・いも類・砂糖(炭水化物)
6群・・・油脂