

4 月分 給食献立予定表

新入生

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 11回・パン3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 塩分 2.5g以下
		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		
12 (水)	赤飯(ごま塩)	ささげ				米 もち米	ごま	860 30.6	24.8 2.6
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のみそ漬け焼き	鶏肉 味噌				砂糖			
	おひたし			こまつな	きゃべつ もやし				
	五目きんぴら	さつまあげ		にんじん	ごぼう だいこん	砂糖	サラダ油		
	いちごゼリー						砂糖		
13 (木)	麦なしごはん					米		801 27.7	20 3.0
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ					砂糖		
	ゆで野菜(青じそドレ)			にんじん こまつな	きゃべつ				
	みそ汁	味噌	わかめ		たまねぎ	じゃがいも			
14 (金)	麦入りごはん					米 麦		789 24.3	24.4 3.0
	牛乳		牛乳						
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					サラダ油		
	ナムル			ほうれんそう にんじん	きゃべつ		ごま		
	坦々春雨スープ	豚肉		にんじん にら	えのき しめじ はくさい ねぎ	春雨			
17 (月)	シュガートースト					パン 砂糖	マーガリン	794 27.4	28.2 2.5
	牛乳		牛乳						
	ミートボールと野菜のカレー煮	ミートボール		にんじん えだまめ	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
	ゆで野菜(手作りドレ)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ		サラダ油		
18 (火)	麦入りごはん					米 麦		898 21.3	25.6 2.3
	ハヤシライス	豚肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	バター		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(香味玉ねぎドレ)			ほうれんそう にんじん	きゃべつ		ドレッシング		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
19 (水)	麦なしごはん					米		747 30.4	18 2.4
	牛乳		牛乳						
	モロのから揚げ	モロ			しょうが	でん粉	ドレッシング サラダ油		
	塩こんぶ和え		塩昆布	にんじん	きゃべつ きゅうり				
	みそけんちん汁	豆腐 味噌		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	さといも	サラダ油		
20 (木)	麦入りごはん					米 麦		818 32.4	22.4 2.4
	セルフ二色丼	卵 鶏肉		えだまめ		砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	根菜のすまし汁			にんじん こまつな	だいこん ごぼう	でん粉			
	いちごプリン				いちご	砂糖			
21 (金)	麦入りごはん					米 麦		905 26.1	24.6 2.3
	チキンカレー	鶏肉	粉チーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	フルーツパバロア		牛乳		みかん もも パイン				

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) 塩分(g)
		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		
24 (月)	パンズパン					パン		845 26.8	26.2 3.4
	セルフコロッケサンド(ポイルきゃべつ)	豚肉				小麦粉 パン粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ こまつな	たまねぎ コーン	じゃがいも			
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
25 (火)	スパゲティミートソース					スパゲティ	オリーブ油	782 32.7	24.2 3.1
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(イタリアンドレッシング)		わかめ	にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング		
26 (水)	麦入りごはん					米 麦		801 24.6	19.7 2.3
	牛乳		牛乳						
	いわしのおかか煮	かつおぶし	いわし						
	切干大根と小松菜のポン酢あえ			にんじん こまつな	切干大根		すりごま		
	豚肉と野菜のうま煮	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ しょうが	砂糖	サラダ油		
27 (木)	麦なしごはん					米		780 37	21.7 2.3
	牛乳		牛乳						
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが				
	ゆかりあえ			にんじん 赤じそ	きゃべつ		ごま		
	吉野汁	鶏肉 生揚げ		にんじん こまつな	だいこん	さといも でん粉			
28 (金)	麦入りごはん					米 麦		828 24.4	26.5 2.7
	セルフえびいかかき揚げ丼(丼たれ)	えび いか				小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ごまあえ			こまつな にんじん	きゃべつ	砂糖	すりごま		
	若竹みそ汁	豆腐 みそ	わかめ	きぬさや	たけのこ				

都合により献立が変更になる場合があります。
 今月の地産地消「米・もち米・ほうれんそう・こまつな・だいこん」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。

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 19日 好き嫌い克服献立(魚を食べよう) 21日 4月の目標から(楽しい給食にしよう)

献立表を見ましょう

今日の献立は何か？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分かりますので、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	肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ 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

