



4 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数16回（米飯12回・パン3回・麺1回）

4月 給食目標

楽しい給食にしよう

4月 給食目標 楽しい給食にしよう		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			
		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		
日付	献立名							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
8（月）	黒糖パン(ソフトチーズ)		チーズ			パン 黒砂糖		795 28.3	27.2 3.2
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	卵							
	ゆで野菜(和風ドレ)			ブロッコリー	きゃべつ コーン		油		
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん こまつな	はくさい もやし ねぎ	わんたん			
9（火）	麦入りごはん					米 麦		846 21.6	24.6 2.4
	ハヤシライス	牛肉	脱脂粉乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ	小麦粉	油 バター		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(玉ねぎドレ)			ほうれんそう にんじん	きゃべつ		油		
	ミニフィッシュ		かたくちいわし						
	赤飯(ごましお) 入学・進級お祝い献立	ささげ				こめ もち米	ごま	814 25.5	22.3 2.6
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のみそ漬け焼き	鶏肉 みそ				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	油		
	いちごゼリー	豆乳			いちご	砂糖			
	麦入りごはん					米 麦		773 27	19.9 2.8
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグケチャップソース	豚肉 鶏肉			たまねぎ	でん粉			
	ゆでやさい(青じそドレ)			にんじん こまつな 青じそ	きゃべつ				
	みそ汁	みそ	わかめ		かんぴょう たまねぎ	じゃがいも			
	麦入りごはん(鮭ふりかけ)	鮭				米 麦	ごま	786 28.4	21.5 2.2
	牛乳		牛乳						
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	のり			小麦粉	油		
	だいこんおろし				だいこん				
	土佐煮	鶏肉 うずら卵		にんじん いんげん	たけのこ	砂糖			
15（月）	揚げパン		ミルク			パン 砂糖	ココア	764 27.1	27.5 2.6
	牛乳		牛乳						
	ポークポトフ	豚肉 ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ きゃべつ セロリ				
	ゆで野菜(バンバンジードレ)			こまつな にんじん	きゃべつ コーン		ごま		
	麦入りごはん					米 麦		814 38.5	19.5 2.1
	セルフ鶏そばろ	鶏肉		にんじん えだまめ	たまねぎ しいたけ	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	トマトと卵の中華スープ	鶏肉 卵		トマト チンゲンサイ	ねぎ コーン しょうが	でん粉	ごま油		
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
	麦入りごはん 好き嫌い克服献立「魚をたべよう！」					米 麦		746 30.4	18.1 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 油		
	塩こんぶあえ		塩こんぶ	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	油	827 32.8	24.2 3.1
	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉	チーズ	にんじん トマト 枝豆	たまねぎ にんにく しょうが	スパゲティ 小麦粉	油 バター		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(イタリアンドレ)		わかめ	にんじん	きゃべつ コーン		油		
18（木）	ホワイトゼリー		乳酸菌飲料			砂糖			

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		
ほ 19 (金)	麦入りごはん					米 麦		799 22.8	23 2
	牛乳		牛乳						
	いわしのごまみそ煮	味噌	いわし				ごま		
	磯辺あえ		のり	ほうれんそう	きゃべつ				
	豚肉と野菜のうま煮	豚肉		にんじん	たまねぎ ごぼう ししいんじんしょうが	じゃがいも 砂糖	油		
ほ 22 (月) 	シュガートースト					パン 砂糖	マーガリン	789 27	27.1 3.2
	牛乳		牛乳						
	ミートボールと野菜のトマト煮	豚肉 鶏肉ベーコン		トマト にんじん えだまめ	たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖			
	ゆで野菜(手作りドレ)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ		油		
23 (火)	麦入りごはん					米 麦		826 35.5	24.8 2.5
	牛乳		牛乳						
	さばの香辛焼き	さば			にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
	切干大根と小松菜のポン酢あえ			こまつな にんじん	切干大根		ごま		
	牛肉とごぼうの煮物	牛肉		にんじん	ごぼう しょうが	砂糖	油		
24 (水)	五目ごはん	油揚げ 鶏肉		にんじん えだまめ	たけのこ かんぴょう こんにゃく	米 麦 砂糖	油	782 33.6	18.3 2
	牛乳		牛乳						
	さわらの西京焼き	さわら 西京味噌							
	ごま酢あえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご	砂糖			
25 (木)	麦入りごはん					米 麦		827 24.3	26.5 2.7
	セルフえびいかかき揚げ丼	えび いか		にんじん 春菊	ごぼう	小麦粉	油		
	牛乳		牛乳						
	ごまあえ			こまつな にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
	若竹味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	にんじん	たけのこ				
ほ 26 (金)	チキンカレー	鶏肉	チーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ にんにく	米 麦 小麦粉	油	888 26.2	22.5 2.3
	牛乳		牛乳						
	フルーツババロア		牛乳		みかん もも パイン	砂糖			
ほ 30 (火)	麦入りごはん					米 麦		774 35.9	20.5 2.4
	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 厚揚げ		にんじん こまつな	だいこん	さといも でん粉			

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・だいこん・ほうれんそう・こまつな」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

ほくほくランチは「ほ」が目印です。

「トマト給食」トマトミヤリーちゃんが目印です。



「トマト給食」について

宇都宮市産のトマトは、作付面積が県内1位です。一年中宇都宮産のトマトが収穫されることから、令和5年11月より宇都宮市の小中学校で宇都宮産のトマトを使った「トマト給食」を実施しています。

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	牛肉	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

5群・・・穀類・いも類・砂糖(炭水化物)

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・豆類・油脂・炭水化物
6群・・・油脂