



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13回・パン3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		
8（火）	麦入りごはん					米 麦		836 27.8	25.5 2.4
	ハヤシライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	サラダ油 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		ドレッシング		
	ミニフィッシュ		カタクチイワシ			砂糖			
9（水）	麦入りごはん(ふりかけ)			しそ		米 麦	ごま	787 28	21.4 2.1
	牛乳		牛乳						
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	のり			小麦粉	サラダ油 ごま		
	大根おろし				だいこん				
	土佐煮	うずら卵 鶏肉		にんじん いんげん	たけのこ				
10（木）	赤飯(ごましお) 入学・進級祝い献立	ささげ				米	ごま		
	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				
	ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん	ごぼう だいこん	砂糖	サラダ油		
	お祝いクレープ	豆乳			いちご	砂糖 米粉			
11（金）	麦入りごはん					米 麦		770 27.1	20 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 砂糖			
	ゆで野菜(青じそドレ)			こまつな にんじん	きゃべつ		ドレッシング		
	みそ汁	味噌	わかめ		かんぴょう たまねぎ	じゃがいも			
14（月）	パンズパン 大阪万博					パン		792 27	22.9 3.1
	セルフタコメンチサンド 4/13～10/13	たこ スケソウ	のり		きゃべつ	小麦粉 パン粉	サラダ油		
	ポイルキャベツ(ソース) にちなんで				きゃべつ				
	牛乳 大阪献立		牛乳						
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん こまつな パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも			
	ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖			
15（火）	麦入りごはん					米 麦		855 29	28.7 2.7
	牛乳		牛乳						
	ぎょうざ	豚肉		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	砂糖 小麦粉	サラダ油		
	ナムル			ほうれんそう にんじん	きゃべつ		ごま ごま油		
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉		にんじん にら	たまねぎ しいたけ たけのこ		サラダ油		
16（水）	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		サラダ油		
	ゆかりあえ			にんじん しそ	きゃべつ		ごま		
	吉野汁	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	だいこん	でん粉			
17（木）	麦入りごはん					米 麦		798 22	21.8 2
	牛乳		牛乳						
	アジカツ	アジ タラ			たまねぎ	パン粉 小麦粉	サラダ油		
	いそべあえ		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 いんげん	たまねぎ ごぼう しい	砂糖	サラダ油		
18（金）	麦入りごはん(味のり)		のり			米 麦		780 26.1	21.8 2.2
	牛乳		牛乳						
	さんまかぼすレモン煮	さんま			かぼす レモン	砂糖			
	小松菜の煮びたし	油揚げ		こまつな					
	春野菜みそ汁	味噌		にんじん	きゃべつ	じゃがいも			

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		
 21 (月)	シュガートースト		乳			パン 砂糖	マーガリン	788 27.4	28.7 2.8
	牛乳		牛乳						
	ミートボールと野菜のカレー煮	豚肉 鶏肉 ベーコン		えだまめ にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
	ゆで野菜(フレンチドレ)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ		ごま		
 22 (火)	麦入りごはん 好き嫌い克服献立					米 麦		769 31.9	20.5 2.2
	牛乳 「魚を食べよう！」		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		こんぶ	にんじん	きゅうり きゃべつ				
	田舎汁	鶏肉 豆腐		にんじん こまつな	かんぴょう ごぼう	じゃがいも			
23 (火)	五目ごはん	油揚げ 鶏肉		にんじん えだまめ	ごぼう かんぴょう 筍	米 麦 砂糖	サラダ油	780 35.5	17.2 1.9
	牛乳		牛乳						
	さわらのみそ焼き	さわら 味噌							
	ごま酢和え			ほうれんそう にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
 24 (水)	麦入りごはん 宮っ子ランチ					米 麦		837 38.8	21.8 2
	セルフ鶏そぼろ丼 宇都宮産「トマト」	鶏肉		えだまめ にんじん	たまねぎ しいたけ	砂糖			
	牛乳 を使った献立		牛乳						
	トマ卵中華スープ	鶏肉 卵		トマト チンゲンサイ	ねぎ しょうが コーン	でん粉			
	豆乳ババロアいちご	豆乳			いちご	砂糖			
 25 (木)	麦入りごはん					米 麦		905 26.1	24.6 2.3
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ				
	牛乳		牛乳						
	フルーツババロア		牛乳		みかん もも パイン				
28 (月)	揚げパン	ココア	乳			パン 砂糖	サラダ油	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 はくさい セロリ	じゃがいも			
	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 ドレッシング		
30 (水)	スパゲティミートソース	豚肉 牛肉	粉チーズ	にんじん えだまめ トマト	たまねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブ油 バター	823 32.7	23.9 3.1
	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		ドレッシング		
	ホワイトゼリー		乳			砂糖			

※ 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・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。



「宮っ子ランチ」について

「宮っ子ランチ」は自分たちの住む地域の食文化への理解を深めるため、宇都宮市の特産物を使用した和食献立です。春・夏・秋・冬献立の他に、宇都宮市の旬の地場産物「トマト・たまねぎ・梨・しいたけ・ねぎ・にら」などを使用した献立を毎月実施します。



ほくほくランチは「ほ」が目印です。

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

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