



# 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!

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 (水)	麦入りご飯					米 麦		849 25.9	26.9 2.2
	ハヤシライス	豚肉	脱脂粉乳	トマト にんじん パセリ	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(玉ねぎドレ)			ほうれんそう にんじん	キャベツ		ドレッシング		
	ウエハース		乳			小麦粉 砂糖			
9 (木)	麦入りご飯(のりふりかけ)		のり			米 麦		785 28	21.5 2.1
	牛乳		牛乳						
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	のり	ちくわ		小麦粉	サラダ油		
	大根おろし				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			
10 (金) <b>ほ</b>	赤飯(ごましお) 入学進級お祝い献立					米 もち米	ごま	844 26.5	23.5 .25
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のごま味噌焼き	鶏肉 味噌				砂糖	ごま		
	おひたし			こまつな	キャベツ もやし				
	切干し大根の煮物	さつま揚げ		にんじん いんげん	切干し大根	砂糖	サラダ油		
	さくらゼリー					砂糖			
13 (月)	朝焼きコッペパン(キャラメルパテ)		乳			パン 砂糖		756 26.1	24.5 3
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	卵					サラダ油		
	ゆで野菜(香味塩ドレ)			ブロッコリー	きゃべつ コーン		ドレッシング		
	ワンタンスープ	豚肉		こまつな にんじん	きゃべつ コーン もやし	わんたん			
14 (火) <b>ほ</b>	麦入りご飯					米 麦		855 29	28.9 2.7
	牛乳		牛乳						
	揚げ餃子	豚肉		にら		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	豚肉 豆腐		にんじん にら	たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが		サラダ油		
15 (水) <b>ほ</b>	五目ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん えだまめ	たけのこ しいたけ かんぴょう ごぼう	米 麦 砂糖	サラダ油	755 32.5	17.4 2.1
	牛乳		牛乳						
	白身魚味噌焼き	ほき 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				
16 (木) <b>ほ</b>	麦入りご飯					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	パン粉 砂糖	サラダ油		
	ゆで野菜(青じそドレ)			にんじん こまつな	きゃべつ		ドレッシング		
	味噌汁	味噌	わかめ		かんぴょう たまねぎ	じゃがいも			
17 (金) <b>ほ</b>	麦入りご飯 今月のめあて					米 麦		887 25.8	24.6 2.3
	チキンカレー「楽しい給食にしよう」献立	鶏肉	脱脂粉乳 粉 チーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ にんにく	小麦粉	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	砂糖			
20 (月)	ココア揚げパン		乳			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 ほうきさい 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		
21 (火) <b>ほ</b>	麦入りご飯 好き嫌い克服献立					米 麦		750 27.1	27.5 2.6
	牛乳 「魚を食べよう」献立		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 味噌		にんじん こまつな	かんぴょう ごぼう		サラダ油		

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		
22 (水)	スパゲティ					スパゲティ	油	800 32	23.8 3.1
	ミートソース	豚肉 牛肉	粉チーズ	トマト にんじん えだまめ	たまねぎ にんにく しょうが		サラダ油		
	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			
23 (木)	麦入りご飯					米 麦		837 38.8	21.1 2
	セルフ鶏そぼろ丼	鶏肉		にんじん えだまめ	しいたけ たまねぎ	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	トマ卵中華スープ	鶏肉 卵		トマト チンゲンサイ	しょうが ねぎ	でん粉	ごま油		
24 (金)	いちごプリン		乳		いちご	砂糖		780 23.4	20.1 2.1
	麦入りご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	いわしのごま味噌煮		いわし			砂糖	ごま		
	磯辺和え		のり	ほうれんそう	きゃべつ				
27 (月)	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 しいたけ しょうが	砂糖	サラダ油	826 28.9	24 3.7
	バンズパン		砂糖			パン			
	セルフハムカツサンド(ポイルキャベツ)	ハム				パン粉 小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ポテトスープ	ベーコン		こまつな パセリ	にんじん コーン	じゃがいも			
28 (火)	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖		820 33	17.6 2.5
	麦入りご飯(わかめふりかけ)		わかめ			米 麦			
	牛乳		牛乳						
	大豆とじゃこの甘辛炒め	鶏肉 大豆 高野豆腐	ちりめんじゃこ	にんじん	たけのこ ごぼう	砂糖	サラダ油		
30 (木)	春野菜味噌汁	味噌		きぬさや	きゃべつ	じゃがいも		774 35.9	20.5 2.4
	麦入りご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	豚肉の生姜焼き	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	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・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。



ほくほくランチは「ほ」が目印です。



### 「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。

### 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	たまねぎ マッシュルーム	米 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