



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16回（米飯13回・県産小麦粉パン2回・麺1回）

4月 給食目標

協力して給食の準備をしよう

協力して給食の準備をしよう		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		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	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								
8（木）	ハヤシライス	牛肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ エリンギ マッシュルーム	米 麦 小麦粉	油 バター	899 27.0	28.0 363
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 ごまドレッシング			ほうれんそう にんじん	キャベツ		ドレッシング		
	みかんゼリー				みかん	さとう			
9（金）	麦入りごはん					米 麦		815 33.8	21.6 366
	牛乳		牛乳						
	イワシのごま味噌煮	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				
	筑前煮	鶏肉 うずら卵		にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく	さとう	油		
12（月） 	お赤飯 ごま塩	ささげ				米 もち米	ごま	839 31.9	22.1 354
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のみそ漬焼き	鶏肉 みそ			しょうが	さとう			
	おひたし			こまつな	キャベツ もやし				
	五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん	ごぼうこんにゃくだいこん	さとう	油 ごま油		
	お祝いクレープ	豆乳			いちご	さとう 米粉	油		
13（火）	五目ごはん	鶏肉 油揚げ		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 えだまめ	米 麦 さとう	油	807 31.5	22.7 354
	牛乳		牛乳						
	ちくわの磯辺揚げ(2本)	ちくわ	青のり			小麦粉	油		
	大根おろし				だいこん				
	豆腐入りかきたま汁	とうふ 卵		にんじん こまつな	たまねぎ	でん粉			
14（水）	麦入りごはん					米 麦		857 31.9	22.8 334
	牛乳		牛乳						
	シューマイ(2個)	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でん粉			
	華風サラダ			にんじん ほうれんそう	もやし	はるさめ	ごま油 ごま		
	マーボ豆腐	とうふ 豚肉 赤みそ		にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ	さとう でん粉	油 ごま油		
15（木） 	麦入りごはん					米 麦		826 30.7	20.1 423
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグケチャップソース	鶏肉 豚肉			たまねぎ	さとう	油		
	ゆで野菜 青じそドレッシング			こまつな にんじん	キャベツ				
	味噌汁	みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも			
16（金）	パンズパン セルフフィッシュバーガー (白身魚フライ・ゆでキャベツ・小袋ソース)	ホキ			キャベツ	パン	小麦粉 パン粉 油	860 35.6	29.3 400
	牛乳		牛乳						
	ポークポトフ	豚肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
19（月）	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉	粉チーズ	にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	スパゲティ	油 バター	847 35.8	27.3 407
	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 とうもろこし		ドレッシング		
	いちごプリン		牛乳		いちご	さとう			
20（火）	麦入りごはん					米 麦		845 35.3	24.8 445
	牛乳		牛乳						
	いかのさらさ揚げ	いか			しょうが	さとう でん粉	油		
	青菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	こまつな			ごま油		
	ひじきと大豆の炒り煮	豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	油		
21（水）	麦入りごはん わかめふりかけ		わかめ			米 麦		898 35.7	24.1 374
	牛乳		牛乳						
	さばの香辛焼き	さば			にんにく	さとう	ごま油		
	切干大根とほうれん草のポン酢あえ			ほうれんそう にんじん	切干大根		ごま		
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	えだまめ	じゃがいも さとう	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) 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		
22 (木)	麦入りごはん セルフかき揚げ丼					米 麦		870 29.0	28.5 487
	(大豆かき揚げ・天丼のたれ)	大豆		にんじん	たまねぎ	さつまいも 小麦粉 さとう	油		
	牛乳 チーズ		牛乳 チーズ						
	もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	さとう	ごま		
	若竹汁		わかめ	にんじん さやえんどう	たけのこ				
23 (金)	麦入りごはん					米 麦		922 26.2	19.6 388
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油		
	牛乳		牛乳						
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん パイナップル 黄桃 レモンゼリー	さとう			
26 (月)	ツナトースト	ツナ		パセリ	たまねぎ	パン	卵なしマヨネーズ	861 34.1	30.0 374
	牛乳		牛乳						
	ミートボールと野菜のカレー煮	豚肉 鶏肉		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
	ゆで野菜 青じそドレッシング			ブロッコリー にんじん	キャベツ				
27 (火)	麦入りごはん					米 麦		882 32.4	23.9 334
	牛乳		牛乳						
	厚焼卵	卵				さとう	油		
	大豆とじゃこの甘辛炒め	鶏肉 凍り豆腐 大豆	ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく	でん粉 さとう	油		
	味噌汁	みそ		さやえんどう	キャベツ	じゃがいも			
28 (水)	麦入りごはん					米 麦		826 33.5	21.3 360
	セルフ二色丼	鶏肉 卵			しょうが	さとう	油		
	牛乳		牛乳						
	根菜のすまし汁			にんじん ごまつな	だいこん ごぼう こんにゃく	でん粉			
	豆乳とココアのデザート	豆乳				さとう	ココア		
30 (金)	麦入りごはん					米 麦		831 34.7	23.7 359
	牛乳		牛乳						
	モロの和風マリネ	モロ			たまねぎ	でん粉 さとう	油		
	塩昆布あえ		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり				
	生揚げと野菜の煮つけ	生揚げ		にんじん	たまねぎ しいたけ えだまめ たけのこ しょうが	さとう でん粉	油		

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。

学校園統一献立の愛称が決まりました！

ほくほくランチ



ほくほくランチについて

★月に数回取り入れていきます。

★行事食や好き嫌い克服メニュー、月の目標に沿った献立などを学校園で同じ献立とし「ほくほくランチ」とします。

★実施日は各学校で異なることがあります。

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(協力して準備しよう)

27日 好き嫌い克服メニュー(大豆を食べよう)

ほ

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

