



4月分献立予定表

横中は
愉快だ
宇都宮
DESUNOMIYA

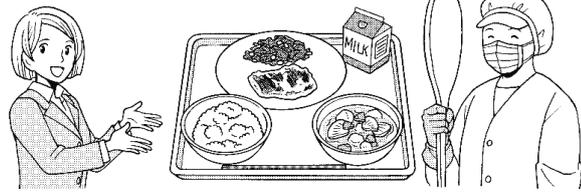
給食回数16回 ご飯12回
米粉パン1回 パン2回 麺1回
宇都宮市立横川中学校

日付	献立名	エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
4/8 (木) 進級お祝い 献立	麦入りごはん 牛乳	885 34.5 24.9 3.3		牛乳			米 麦	
	セルフ二色丼		卵 鶏肉		枝豆 しょうが	砂糖	サラダ油	
	根菜のすまし汁			にんじん 小松菜	だいこん ごぼう	こんにゃく でんぷん		
	お祝いクレープ		豆乳		いちご	砂糖 米粉	サラダ油	
4/9 (金)	麦入りごはん 牛乳	822 31.6 21.3 2.7		牛乳			米 麦	
	ハンバーグ ケチャップソース		豚ひき肉		玉ねぎ	砂糖		
	小松菜とじゃこの炒め物			じゃこ	小松菜 にんじん		ごま油	
	みそ汁		かつお節 みそ	わかめ		玉ねぎ	じゃがいも	
4/12 (月) 入学お祝い 給食	赤飯 牛乳	845 30.9 17.2 2.3	小豆	牛乳			アルファ化米	ごま
	鶏肉のみそ焼き		鶏肉 味噌		しょうが	砂糖		
	おひたし			小松菜	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 大根	こんにゃく 砂糖	サラダ油	
	お祝いいちごゼリー		豆乳		いちご	砂糖		
4/13 (火)	ごはん 牛乳	751 30.9 17.2 2.3		牛乳			米	
	とろあじレモンしょうゆ煮		あじ		レモン	砂糖		
	ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
	みそけんちん汁		かつお節 みそ 豆腐	小松菜 にんじん	ごぼう 大根	こんにゃく 里芋	サラダ油	
4/14 (水)	米粉パン 牛乳	769 28.9 30.2 2.0		牛乳			米粉	
	揚げじゃがいものトマトソースがらめ		豚肉	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	
	ゆで野菜 和風ドレッシング			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		アーモンド	
	県産ヨーグルト							
4/15 (木)	ごはん	845 31.4 21.9 2.1		牛乳			米	
	牛乳							
	いわしのごまみそ煮		いわし みそ			砂糖	ごま	
	磯辺和え		のり	ほうれん草	キャベツ			
	豚肉と野菜のうま煮		豚肉	にんじん	玉ねぎ ごぼう 椎茸 しょうが 枝豆	じゃがいも 砂糖	サラダ油	
4/16 (金)	スパゲティーミートソース	802 34.7 23.8 2.3	豚ひき肉	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	スパゲッティ 小麦粉	サラダ油
	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	
	ゼノビーゼリー		牛乳			砂糖		
4/19 (月)	ごはん 牛乳	833 26.1 22.2 2.5		牛乳			米	
	チキンカレー		鶏肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油
	ゆで野菜 おろしドレッシング				にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん		
	ミニフィッシュ		かたくちいわし			砂糖	ごま	
4/20 (火)	ごはん 牛乳	844 36.5 25.5 2.5		牛乳			米	
	いかのから揚げ		いか		しょうが	でん粉	サラダ油	
	からし和え			にんじん 小松菜	もやし キャベツ		ごま	
	ひじきと大豆の炒り煮		大豆 油揚げ さつま揚げ 豚肉	ひじき	にんじん		こんにゃく ざらめ	サラダ油
4/21 (水)	パン チルドチョコ	829 35.1 31.0 3.8	ココア				小麦粉 砂糖	
	牛乳			牛乳				
	白身魚のマヨネーズ焼き		メルルーサ	チーズ		玉ねぎ しめじ	パン粉	マヨネーズ
	ゆで野菜 和風ごま醤油ドレッシング				にんじん ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	ごま
	キャベツのスープ		ベーコン	にんじん	玉ねぎ キャベツ	砂糖		
4/22 (木)	ごはん 牛乳	865 32.1 25.1 2.5		牛乳			米	
	ポークしゅうまい		豚肉		たまねぎ	小麦		
	華風サラダ				ほうれんそう にんじん	もやし		ごま ごま油
	チャーシュー豆腐		豚肉 味噌 生揚げ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし しいたけ しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油	
4/23 (金)	ごはん 牛乳	837 25.8 26.6 2.5		牛乳			米	
	えびいかかき揚げ		えび いか	にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう 椎茸 しょうが 枝豆	小麦粉	サラダ油	
	ごまあえ				にら にんじん	もやし	砂糖	ごま
	若竹汁		わかめ	にんじん ごまつな	たけのこ			

日付	献立名	エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
4/26 (月)	ごはん 牛乳	848 25.3 23.3 2.1		牛乳			米		
	ハヤシライス		豚肉		パセリ トマト にんじん	玉ねぎ えりんぎ		バター サラダ油	
	ゆで野菜 玉ねぎドレッシング					ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ ゆず	砂糖	植物油
	アセロラゼリー						アセロラ	砂糖	
4/27 (火)	セルフ五目ごはん	819 32.0 22.2 3.5	油揚げ 鶏肉	のり	にんじん	たけのこ ごぼう しいたけ 枝豆 かんぴょう	米	こんにゃく 砂糖	
	牛乳			牛乳					
	ちくわの二色揚げ		ちくわ 卵	のり				小麦粉	サラダ油
	大根おろし						大根		
	にらたま汁		卵		にら	玉ねぎ			
4/28 (水)	ピザトースト	810 32.0 25.6 3.4	ソーセージ	チーズ	ピーマン	玉ねぎ えりんぎ	小麦粉	バター	
	牛乳			牛乳					
	野菜スープ		豚肉		にんじん こまつな	玉ねぎ セロリ もやし キャベツ	マカロニ じゃがいも		
	フルーツパバロア			牛乳		みかん もも パイ りんご果汁	砂糖		
4/29 (木)	昭和の日								
4/30 (金)	ごはん 牛乳	866 37.1 23.3 2.4		牛乳			米		
	白身魚チーズフライ		ヌルルサ 卵	チーズ			小麦粉 パン粉	サラダ油	
	ポイルキャベツ					キャベツ			
	吉野汁		鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん こまつな	大根	さといも でん粉		

平均値
829
31.4
24.2
2.7

令和3年4月から横川中学校の給食を担当します。栄養士の中村むつみです。
生徒の心身の健やかな成長のための「栄養管理」、安全な給食づくりのための「衛生管理」に努めていきます。
生徒のみなさんには、「学校給食」を通して食育を学んでほしいと思います。
ぜひ、給食を楽しみ、味わって食べてください。
どうぞよろしくお願いいたします。



栄養バランスのとれたおいしく安全な給食を提供します

- 数値は中学生の基準値で計算してあります。
1回あたりの学校給食摂取基準
(エネルギー830kcal, たんぱく質27.5~41.5g, 脂質18.4~27.7g, 塩分2.5g)
- 事情により献立が変更になることがあります。
- **太字は宇都宮産・栃木県産を使用しています。**