



4月給食献立予定表

学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。

給食回数 15回

宇都宮市産の食材は **太字** に、県内産の食材には、

網掛け をしています。

ご飯	12回	米粉パン	0回
県産小麦パン	2回	麺	1回

宇都宮市立陽南中学校



このマークの日は陽南地域統一メニューです。

日付	献立名				主 な 材 料						
					カロリーkcal	1群	2群	3群	4群	5群	6群
					たんぱく質g	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂
					脂質g						
					塩分g						
10 (月)		始業式 麦入りご飯 いかチーズフライ ソース 切干大根の炒め煮 白菜の磯辺和え		849 33.6 21.3 2.4	いか 鶏卵 さつま揚げ 油揚げ		牛乳 チーズ のり	にんじん ほうれん草	切干大根 はくさい	精白米 パン粉 大麦 小麦粉 砂糖	サラダ油
11 (火)		入学式 食パン あん＆マーガリン 鶏肉と野菜のケチャップ和え ゆで野菜 ドレッシング アロエヨーグルト		944 37.2 37.3 3.3	鶏肉 ウィンナー 小豆		牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ レモン アロエ キャベツ	パン グラニュー糖 片栗粉 じゃがいも 砂糖	マーガリン サラダ油
12 (水)		1年生給食開始:進級・入学お祝いメニュー 赤飯 ごま塩 鶏肉の味噌漬焼き キャベツのおひたし 五目きんぴら		830 31.8 21 2.6	ささげ 鶏肉 かつお節 さつま揚げ 味噌		牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん キャベツ しょうが	精白米 もち米 砂糖 こんにゃく	ごま ごま油 サラダ油
13 (木)		麦入りご飯 いわしのかば焼き 味噌けんちん汁 大豆入りサラダ ドレッシング チーズ		891 31.2 26.9 2.7	いわし 豆腐 大豆 かつおぶし ひじき 味噌		牛乳 昆布 チーズ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しょうが もやし	精白米 片栗粉 こんにゃく 大麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油
14 (金)		麦入りご飯 ゆで野菜 ドレッシング 豆腐ハバーグの和風おろしソースかけ 春キャベツの味噌汁		800 27.2 18.9 2.6	油揚げ 味噌 豆腐 鶏肉		牛乳 かたくちいわし 昆布	さやえんどう こまつな	しめじ えのき しいたけ 大根 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	精白米 砂糖 大麦 じゃがいも	サラダ油
17 (月)		麦入りご飯 二色丼の具（鶏そぼろ・炒り卵） 田舎汁 いちごプリン		945 38.5 29.7 2.5	鶏卵 かつお節 鶏肉 豆腐 豚肉 味噌		牛乳 昆布	にんじん こまつな	えだまめ しょうが いちご かんぴょう ごぼう	精白米 大麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	サラダ油
18 (火)		麦入りご飯 のり佃煮 モロの唐揚げ 厚揚げと野菜の煮つけ キャベツの浅漬け		882 35 23.5 3	モロ 厚揚げ		牛乳 昆布 ひじき のり	にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ たけのこ きゅうり	精白米 大麦 片栗粉 砂糖	ごま油 サラダ油
19 (水)		麦入りご飯 チキンカレー いちごとみかんのパバロア ミニフィッシュ		922 32.9 23.4 2.5	鶏肉 油揚げ さつま揚げ		牛乳 かたくちいわし チーズ	にんじん トマト	にんじん みかん 玉ねぎ いちご	精白米 大麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 カレールー
20 (木)		麦入りご飯 鶏肉の生姜焼き ひじきと大豆の炒り煮 もやしのごま和え ヨーグルト		873 33.7 25.9 2.3	鶏肉 油揚げ さつま揚げ		牛乳 ひじき ヨーグルト	こまつな にんじん	しょうが もやし えだまめ	精白米 大麦 こんにゃく 砂糖	ごま サラダ油
21 (金)		ココア揚げパン ポークポトフ ツナマヨオムレツ ゆで野菜 ドレッシング		866 33.9 33.2 3.3	豚肉 まぐろツナ ベーコン		牛乳 鶏卵	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも ココア	サラダ油
24 (月)		いりこ菜飯 大豆と鶏肉の甘辛炒め じゃがいもの味噌汁 黒ごまプリン		932 31.2 29.7 2.9	鶏肉 大豆 高野豆腐 油揚げ かつお節 味噌		牛乳 かたくちいわし わかめ 昆布	青菜 にんじん	たけのこ ごぼう ねぎ	精白米 大麦 片栗粉 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま
25 (火)		ゆでスパゲティ ミートソース 海草入りゆで野菜 ドレッシング セノビーゼリー		866 33.7 30.3 3.4	豚肉		牛乳 海草 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリ しょうが レモン グリーンピース	スパゲティ 砂糖 マーガリン サラダ油	オリーブオイルs
26 (水)		麦入りご飯 さばの香辛焼き 味噌すいとん汁 ほうれん草のごま和え		906 36.2 22.4 2.2	さば 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節		牛乳 昆布	ほうれん草 にんじん こまつな	にんにく キャベツ だいこん ごぼう	精白米 砂糖 大麦 すいとん	ごま ごま油
27 (木)		麦入りご飯 マーボー豆腐 焼き餃子 ゆで野菜 ドレッシング		906 36.6 28 2.7	豆腐 豚肉 味噌		牛乳	ほうれん草 にら にんじん	にんにく しょうが たけのこ ねぎ キャベツ	精白米 大麦 片栗粉 砂糖 餃子の皮	サラダ油 ごま油
28 (金)		麦入りご飯 笹かまの二色揚げ（青のり＆カレー） 大根おろし 土佐煮 チーズ		916 37.6 28.8 3	ささかまぼこ 鶏卵 うすら卵 鶏肉 かつお節		牛乳 チーズ 青のり	にんじん いんげん	だいこん たけのこ	精白米 小麦粉 こんにゃく 大麦 砂糖	サラダ油
中学生の1食分の 所要栄養量 基準	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
	830	27～41.5	18.4～27.6	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満
4月の 平均栄養摂取量	888	34.2	26.6	455	4.9	326	0.49	0.64	46	6.1	2.7

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。