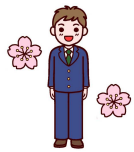


4月給食献立配膳図



給食配膳の参考にしてください。一口メモなども読んでください。



令和5年度 陽南中の給食について

年間予定回数：180回（1年生→173回 2年生→172回 3年生→168回の予定）学年ごとに行事があるため、回数が異なります。

給食費：月5, 400円×11か月（1食単価約330円） 食材費のみの集金です。



給食内容



学校給食の献立は、成長期である中学生に必要な栄養量を十分考慮されています。1日の必要な栄養摂取基準量の3分の1強が、摂取しにくいビタミンやミネラルは2分の1が摂れるようになっていきます。また、学校全体で給食を通した食に関する指導も行っています。

おいせ

今年度は給食室エアコン工事のため、家庭からお弁当持参期間があります！！

お弁当持参期間：
5月16日（火）～
6月2日（金）

ご協力をよろしくお願いします。

【ご飯】	【パン・麺】	【牛乳】	【おかず】	
週4回、地元宇都宮市産のコシヒカリ（1等米）を使ったご飯が出ます。本校調理場で炊いています。ビタミンや食物繊維を補うため、麦入りご飯の回数が多くなります。 もち米を使った赤飯やおこわなども出る予定です。	週1回程度パンが出ます。加工パンや学校で作るトースト・揚げパンなど種類も豊富です。全てのパンに《宇都宮市産小麦ゆめかおり》を使います。 また、スパゲティやうどんなども月1回程度出ます。	毎日200ccの牛乳が出ます。牛乳1本でカルシウムが227mg摂れます。 成長期である中学生の体を作る上で欠かせない、カルシウムやタンパク源が豊富に含まれています。給食がない日でもぜひ飲んでみてください。	県内産、宇都宮産の食材を多く使った地産地消メニューを基本にしています。また、季節に応じた行事食、和食・洋食・中華の他、世界各国の料理、そして、日本全国の郷土料理などバラエティーに富んだ内容です。セレクト、リクエスト給食なども行う予定です。	
10(月) 始業式 いかフライ、白菜の磯和え、ソース、麦入りご飯、切干大根の煮付け	11(火) 入学式 食パン、ゆで野菜、あん＆マーガリン、ドレッシング、アロエヨーグルト、鶏肉と野菜のケチャップ和え	12(水) 1年生給食開始、進級・入学お祝いメニュー 鶏肉の味噌漬焼き、赤飯、ごま塩、キャベツのおひたし	13(木) いわしのかば焼き、大豆とひじきのサラダ、ドレッシング、チーズ、麦入りご飯、味噌けんちん汁	14(金) ゆで野菜、ドレッシング、豆腐ハンバーグのおろしソースかけ、麦入りご飯、キャベツの味噌汁
進級おめでとうございます。今年度も、本校はおいしく安全な給食を提供していきたいと思えます。メニュー名だけではなく、一口メモもぜひ読んでください。	おしゃれなパン屋さんには、あんバターサンドという物が売られているらしい・・・（* 呟）今日は、給食でもおしゃれを追求してみました。あん＆マーガリンは甘さとコクを感じられますので、よく噛んで味わってみましょう。	五目きんぴら 今日から1年生の給食が始まります。小学校より給食時間が短く、量も多いので、戸惑うことも多いかもしれません。みんなで準備片付けなど協力し合い、充実した給食時間にしてください。	いわしのかば焼きが1人2匹もあるなんて！嬉しいやないかい！ 揚げたいわしに、かば焼きのタレをからめて作るのですが、1人2匹だから陽南中全体で1600匹も作るのです。すごいね、調理員さん！	本校の味噌汁は煮干し、かつお節、昆布などを使い、だしを取っています。入れる食材によってだしの種類を変えています。今日はかつお節と昆布を使っています。だしの味を感じながら食べてみましょう。
17(月) 鶏そぼろ、田舎汁、炒り卵、麦入りご飯	18(火) キャベツの漬漬け、モロの唐揚げ、ひじきのり、麦入りご飯	19(水) 鶏とみかんのパバロア、チキンカレー、麦入りご飯	20(木) もやしのごま和え、鶏肉の生姜焼き、麦入りご飯、ヨーグルト	21(金) ツナマヨオムレツ、ゆで野菜、ポークポトフ
鶏プリン そぼろと炒り卵を、ご飯の上にのせて食べてみましょう。お箸を正しく持ち、そして、上手に使わないと、ポロポロとこぼれてしまうかもしれません。誰ですかあ（；▽；）スプーンが欲しいという人は。	厚揚げと野菜の煮付け モロって、何の肉でしょう？栃木県民なら絶対知っているはずですね。そう、サメの肉です。今日は、サメの切身に生姜醤油で味をつけ、カラッと揚げました。アシタカ『あの子を解き放て！あの子は人間だぞ！』モロ『だまれ！小僧！』	ミニフィッシュ チキンカレーが一番好きという声をよく聞きます。確かにうまい◎ チキンは良質のたんぱく質が多く含まれているので、筋肉の発達にチキンと効果があると言われています。	ひじきと枝豆の炒り煮 昨日に引き続き、鶏肉料理の登場だ。みんな好きなんだから生姜ないじゃない。 生姜には、体を内側から温めてくれる効果があります。燃えるような1日にするために、しっかりと食べましょう。	ココア揚げパン、ドレッシング 揚げパンの味付けは、学校独自で決めているので、1年生は小学校との味の違いを感じるかもしれません。気に入ってもらえるといいな～。ちなみに、ツイストパンにしているのは、衣が付きやすいからです。
24(月) 黒ごまプリン、鶏肉と大豆の甘辛炒め、いりこ菜飯、じゃがいもの味噌汁	25(火) ミートソース、ドレッシング、ゆでスパゲティ、セノビーゼリー	26(水) ほうれん草のごま和え、さばの香辛焼き、小松菜のおひたし、麦入りご飯、味噌すいとん汁	27(木) 焼き餃子（2個）、ドレッシング、ゆで野菜、麦入りご飯、マーボー豆腐	28(金) 笹かまの二色揚げ（青のり・カレー）、大根おろし、麦入りご飯、土佐煮、チーズ
ごまにはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは成長期のみなさんに必要な大切な栄養素です。 黒ごまプリンは、見た目の色にびっくりしてしまうかもしれませんが、白ごまより黒ごまの方が風味が強くスイーツに合うそうです。	学校のミートソースって美味しい！と先生方にも言われます。味付けにはケチャップ・トマトソース・トマトピューレ・香辛料などを使っており、大きな釜で炒めることであの美味しさが生まれます。	【すいとん】がたくさん入っていると得した気分になるのは私だけでしょうか（*^▽^*）当番さん、上手に分けてね。 【すいとん】とは、小麦粉で作った団子のことでです。陽南中では32kgの小麦粉と水を練って、ダンダダンご にしていきます。	陽南中のマーボー豆腐には、豆腐を350丁も使います。調理員さんは、豆腐のパックを1つずつはがし、サイコロ状に切っていくため、大変過ぎて、まー、ボーっとしてしまうそうです。	笹かまは、文字通り形が笹の葉に似ていることから名付けられた練り物です。お酒のお供にぴったり・・・、おっと我慢我慢。今日は大根おろしをたっぷりつけてご飯と共に食べましょう。 タケノコは、市内で採れたものを使います。その量、80kg（*）今日は筍と笹で春を感じてください。