

4月の給食目標

4月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽東中学校

給食回数 16回
米飯回数 13回
米粉パン 0回

・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			
		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		
日付	献立名							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未満
8 (月)	麦入りごはん					米 麦		852	22.3
	牛乳		牛乳						
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油		
	ゆで野菜			にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン		油		
	はちみつレモンゼリー				レモン	さとう はちみつ			
9 (火)	麦入りごはん					米 麦		789	22.1
	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 にんにく しょうが	でんぶん さとう	油		
	ゆで野菜(青じそドレッシング)			にんじん 小松菜	キャベツ				
	茎わかめのスープ	豚肉	くきわかめ	にんじん	キャベツ たけのこ もやし		ゴマ油		
10 (水)	スパゲッティ					スパゲッティ	油	800	21.0
	ミートソース	豚肉 鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	小麦粉	バター 油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜		わかめ	にんじん	キャベツ コーン		油		
	セノビーゼリー		乳製品			ゼリー さとう			
11 (木)	麦入りご飯					米 麦		801	20.2
	牛乳		牛乳						
	白身魚のフライ	ほき				小麦粉 パン粉 でんぶん	油		
	ナムル			にんじん	キャベツ もやし		ゴマ油 油 ごま		
	みそけんちん汁	豆腐 味噌 か つおぶし		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう	こんにゃく さとい も	油		
12 (金)	赤飯・ごま塩				ささげ	もち米 米	ごま	850	23.7
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉 味噌			しょうが	さとう	油		
	からしあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ				
	お祝いすまし汁	豆腐 なたろ か つおぶし		ほうれん草					
15 (月)	わかめごはん		わかめ			米 麦		756	16.9
	牛乳		牛乳						
	いわしの梅煮	いわし			梅	さとう でんぶん			
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま		
	豚汁	豚肉 豆腐 か つおぶし 味噌		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく	油		
16 (火)	麦入りごはん					米 麦		804	20.4
	牛乳		牛乳						
	セルフ二色丼(鶏そぼろ)	鶏肉			しょうが えだまめ	さとう	油		
	セルフ二色丼(炒り卵)	たまご				さとう	油		
	根菜のすまし汁	かつおぶし		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう	こんにゃく			
17 (水)	あまなつゼリー				あまなつ	さとう		801	32.7
	ココア揚げパン(ツイストパン)		脱脂粉乳			小麦粉 ココア さとう	油 ショートニング		
	牛乳		牛乳						
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ コーン		油		
	肉団子スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃがいも でん ぶん さとう	油		
17 (水)	型抜きチーズ		チーズ					36.0	3.20

入学・進級お祝い献立

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		
18 (木)	麦入りごはん					米 麦		895	22.5
	牛乳		牛乳						
	さばの一夜干し焼き	さば						35.0	1.98
	もやしのにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	さとう	ごま		
	トマト入り肉じゃが🍅	豚肉		トマト にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらたき	油		
19 (金)	麦入りごはん					米 麦		859	30.1
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	32.2	2.13
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ コーン		油		
	若竹汁	かつおぶし	わかめ こんぶ	にんじん きぬさや	たけのこ				
22 (月)	麦入りごはん					米 麦		799	22.7
	牛乳		牛乳						
	モロのフライ	モロ			しょうが	パン粉 小麦粉	油	29.6	1.95
	塩昆布あえ		こんぶ	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 ヤングイモ ケ グリンピース たけのこ しらたき	さとう	油		
23 (火)	麦入りごはん					米 麦		898	24.2
	牛乳		牛乳						
	焼き餃子	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう 小麦粉	油	33.6	2.55
	春雨サラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	春雨	ゴマ ゴマ油		
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌		にんじん にら	たまねぎ たけのこ しらたき ねぎ	さとう でんぶん	油 ゴマ油		
24 (水)	ツナトースト	ツナ(マグロ)	チーズ 脱脂粉乳	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉 さとう	バター ショートニング	907	36.2
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜			ほうれん草	キャベツ もやし コーン		油	39.3	2.97
	ポークポトフ	豚肉 ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも			
25 (木)	麦入りごはん					米 麦		852	23.3
	牛乳		牛乳						
	セルフかき揚げ丼			にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	29.2	2.35
	おひたし	けずりぶし		ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし				
	田舎汁	鶏肉 かつおぶし 味噌 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう かんぴょう	こんにゃく じゃがいも	油		
26 (金)	麦入りごはん					米 麦		859	22.0
	牛乳		牛乳						
	トマトハヤシカレー 🍅	豚肉		トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	油 バター	27.1	3.08
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ コーン		ゴマ油		
	冷凍みかん				みかん				
30 (月)	麦入りごはん					米 麦		770	20.5
	牛乳		牛乳						
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油	26.2	2.16
	大根おろし				だいこん				
	土佐煮	鶏肉 うずらの卵 かつおぶし		にんじん いんげん	たけのこ	こんにゃく さとう			
	ひじきのふりかけ	かつおけずりぶし あじけずりぶし	ひじき	あかしそ		さとう	ごま		
								831	23.8
								31.3	2.49

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？



食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるとともに減少します。しかし、中には、学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよいときに、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



*都合により献立を変更することがあります。

*野菜等は、最新の情報を基に安全なものを購入いたします。