

4月 給食予定献立表



2024年
栃木県立真岡高等学校定時制

日付	献立名		主な食品とその働き				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
	主食	おかず	栄養を完全にする	血液や筋肉をつくる	体の調子をととのえる	熱や力となる	
			第1群	第2群	第3群	第4群	
8 (月)	ポークカレー ライス	はんぺんチーズフライ 野菜のレモンサラダ お祝いクレープ	牛乳 チーズ	豚もも肉 はんぺん	じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン グリーンリーフ	麦ごはん 砂糖 オリーブオイル クレープ	897 28 30 3.3
9 (火)	麦ごはん	青椒肉絲 えびしゅうまい もやしのナムル 中華スープ 杏仁豆腐	牛乳 鶏卵	豚もも肉 えび	たけのこ ピーマン ネギ 赤ピーマン サラダ菜 もやし ニラ 人参	麦ごはん サラダ油 ごま油 白ごま 杏仁豆腐	849 31 28 3.6
10 (水)	春の ペペロンチーノ	ハムカツ えびと大根のオーロラサラダ ミネストローネスープ	牛乳	ポークハム ツナ えび	菜の花 春キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ 大根 ブロッコリー	スパゲッティ オリーブオイル マヨネーズ	850 36 31 3.5
11 (木)	麦ごはん	包み焼きハンバーグ れんこん金平 マカロニサラダ みそ汁	牛乳	鶏挽肉 豚挽肉 ロースハム	れんこん じゃがいも きゅうり こんにゃく 人参 エリンギ アスパラガス	麦ごはん バター マカロニ マヨネーズ	869 31 27 3.5
12 (金)	麦ごはん	メバルのから揚げ 中華あんかけ 野菜たっぷり卵焼き 野菜の香味あえ みそ汁 ヨーグルト	牛乳 鶏卵 ヨーグルト	メバル ツナ 油揚げ	ピーマン 人参 白菜 きゅうり 小松菜 大根 生姜 ネギ 玉ねぎ	麦ごはん ごま油 サラダ油 白ごま	872 41 26 3.6
15 (月)	バターライス	チキンフリカッセ プレーンオムレツ フレンチサラダ ショコラブッセ	牛乳 鶏卵	鶏もも肉	キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム しめじ 人参 舞茸 サラダ菜	麦ごはん バター アーモンド ショコラブッセ	907 32 37 2.9
16 (火)	麦ごはん	鶏肉のから揚げ 五目炒り豆腐 野菜の生姜あえ みそ汁	ジョア 鶏卵	鶏もも肉 木綿豆腐	じゃがいも わかめ 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ いんげん	麦ごはん サラダ油 砂糖 薄力粉	863 37 28 3.4
17 (水)	ミートチーズ ドッグ	かぼちゃコロッケ 白菜とハムのサラダ コンソメスープ コーヒーゼリー	牛乳 チーズ	豚挽肉 ベーコン 大豆	かぼちゃ チンゲン菜 サラダ菜 白菜 人参 玉ねぎ ネギ	コッパパン マヨネーズ ホイップクリーム	870 36 39 3.9
18 (木)	麦ごはん	銀鮭の山椒焼き 豚と野菜のごまみそ炒め 白菜の塩昆布あえ すまし汁 セレクトデザート(今川焼きクリーム・たい焼き)	牛乳	銀鮭 豚もも肉	白菜 人参 小松菜 えのきたけ キャベツ もやし 玉ねぎ 塩昆布	麦ごはん ごま油 サラダ油 今川焼 たい焼き	831 36 25 2.7
22 (月)	わかめごはん	鶏肉のみそ焼き お好み焼き風卵焼き 中華春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏卵	鶏もも肉 豚挽肉	キャベツ チンゲン菜 もやし きゅうり 人参 ミニトマト グリーンリーフ	麦ごはん ワンタン 春雨 ごま油 白ごま	856 38 32 3.5
23 (火)	ソース焼きそば	イカメンチカツ 鶏団子と生姜のスープ 抹茶プリン	牛乳	豚もも肉 鶏団子 イカ	キャベツ もやし ニラ 人参 チンゲン菜 小松菜 青のり	焼きそば麺 サラダ油 白ごま 抹茶プリン	840 29 31 3.8
24 (水)	麦ごはん	チーズタッカルビ ねぎまんじゅう 野菜の黒ごまあえ 中華スープ	牛乳 チーズ	鶏もも肉 豚挽肉	小松菜 人参 もやし キャベツ ほうれん草 切り干し大根 エリンギ	麦ごはん ごま油 黒ごま 砂糖	836 36 27 3.0
25 (木)	たけのこごはん	さばの香味焼き 揚げだし豆腐 野菜のからしあえ みそ汁 さくらんぼゼリー	牛乳	さば 絹ごし豆腐	たけのこ 人参 玉ねぎ えのきたけ 万能ネギ ほうれん草 もやし	麦ごはん ごま油 片栗粉 白ごま さくらんぼゼリー	830 35 27.0 3.7
26 (金)	豚丼	ポテトとブロッコリーのツナサラダ みそけんちん汁 フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ	玉ねぎ 白滝 大根 人参 里芋 ブロッコリー りんご バナナ	麦ごはん サラダ油 マヨネーズ	888 37 30 3.1
30 (火)	山菜うどん	さつまいも天ぷら イカ天ぷら 菜の花と卵のサラダ バナナのスティックケーキ	牛乳 鶏卵	鶏もも肉 ベーコン イカ	さつまいも 玉ねぎ 人 参 山菜ミックス 菜の花	うどん マヨネーズ サラダ油 バナナスティックケーキ	878 29 34 3.4

★食材の購入などの都合で、献立を変更する場合があります。★麦ごはんは200g(中盛り)で計算しています。
★牛乳以外の飲み物の日でも、牛乳を用意しています。好きなほうを飲んでください。
★真岡高校定時制のホームページにて「本日の給食」を写真とコメント付きで毎日公開中です。ぜひご覧ください。



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での1年が始まりますね。心も身体も大きく成長する高校生のみなさんにとって、毎日の「食事」はとても大切です。栄養バランスや健康によい食事のこと、様々な食材や料理のこと、食事マナーなど毎日の給食を通して、たくさんのことを学んでいきましょう。

給食のきまりを守って楽しく食べよう

- 1, 食事の前にはきれいに手を洗いましょう
- 2, 清潔なハンドタオル(ハンカチ)を持参しましょう
- 3, なるべく残さず食べましょう

- ★自分が食べられる量をとる
- ★おかずの量が多かったら減らしてもらう

- 4, 食器は正しい位置に置きましょう



左手前にごはん
右手前に汁物

- 5, HRIに間に合うように食べましょう

美味しい給食を作って、待っています!

栄養士の中島です。栄養バランスや彩り、美味しさ、衛生管理などを考えて、毎日の給食の献立を作っています。普段は、主に給食室か食堂、職員室にいます。給食についてはもちろん、食事に関することで悩みや質問があったらいつでも声をかけてくださいね。



厨房では、恵産業(株)の調理師の関さん、調理員の保坂さん、仁平さんが毎日の給食を作ってくれています。作ってくれる人々への感謝の気持ちを持って、いただきます。

よろしくお願ひします!

