

令和4年度

3月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校 回数15回



日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		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	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1 (水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ おかかあえ まろやかみそ汁	鶏肉	牛乳		しょうが	精白米 白麦米 でん粉	油	816 32.7 27.6 2.6
2 (木)	麦入りごはん 牛乳 キーマカレー こんにゃくサラダ チョコレートアイス	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく セロリ しょうが	精白米 白麦米	油	890 28.9 32.9 3.0
3 (金)	五目ちらしずし 牛乳 金目鯛の塩糍漬け 豆腐入りすまし汁 桜もち	油揚げ 鶏肉 卵 枝豆 金目鯛 豆腐 はんぺん 小豆	牛乳	にんじん	かんぴょう 菊 椎茸 ごぼう	精白米 砂糖 こんにゃく	油	829 37.6 23.0 2.6
6 (月)	シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ 春雨サラダ アセロラゼリー	豚肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ ぎゅうり もやし アセロラ	小麦粉 砂糖 じゃがいも 春雨 砂糖	マーガリン 油 ごま油	818 29.5 26.3 3.4
7 (火)	麦入りご飯 牛乳 プルコギ風炒め物 はくさいスープ 韓国のり 伊予柑ゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん にら 小松菜 にんじん	しめじ 生姜 ｺﾝﾅｸ 玉葱 もやし 椎茸 白菜 たけのこ 伊予柑	精白米 白麦 砂糖 春雨	ごま油 ごま油	824 28.9 21.7 2.6
8 (水)	麦入りご飯 牛乳 揚げ魚と大根の煮物 キャベツときゅうりの塩もみ にらたま汁	モロ 枝豆 卵 豆腐	牛乳	にんじん	大根 キャベツ 生姜 ぎゅうり 玉ねぎ	精白米 白麦 こんにゃく 砂糖 でん粉	油	810 34.7 19.9 2.9
9 (木)	五目焼きそば 牛乳 ぎょうざスープ チーズドック	豚肉 いか 卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし 生姜	中華めん 小麦粉 砂糖 小麦粉	油	768 28.9 30.1 3.9
10 (金)	赤飯 ごま塩 牛乳 トンカツ 小袋ソース 磯辺和え 紅白すまし汁 お祝いケーキ	ささげ 豚肉 卵 ヒメダイ かまぼこ 豆腐 卵	牛乳 のり	小松菜 にんじん ほうれん草	キャベツ	精白米 もち米 パン粉 小麦粉	ごま 油	893 44.0 23.8 3.0
13 (月)	卒業式							
14 (火)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ宮のたれ風味 ごまあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	豚肉 鶏肉 牛肉 卵 みそ	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん 小松菜 にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ	パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	811 28.6 20.5 3.0

ご卒業、おめでとうございます。

15 (水)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦		868 27.8 24.2 1.5
	わかさぎのかりかりフライ（3本）		ししゃも					
	からしあえ			にんじん 小松菜	白菜 もやし		ごま	
	豚肉と野菜のうま煮	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 生姜 ごぼう	じゃがいも 砂糖	油	
16 (木)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦		875 34.0 25.2 2.8
	タコライス	鶏肉 豚肉	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく レタス		油	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし			
	ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
17 (金)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		879 29.4 27.8 2.4
	春巻き	豚肉			にんにく 生姜 筍 きくらげ	小麦粉	ごま油	
	野菜のにんにくじょうゆあえ			にんじん	キャベツ もやし にんにく		ごま油	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にら にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ 筍	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
20 (月)	米粉パン チョコクリーム 牛乳		脱脂粉乳			米粉 小麦粉 砂糖 チョコレート	マーガリン	857 38.9 28.0 4.6
	牛乳		牛乳					
	カレーうどん	豚肉 ナルト		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ しめじ ねぎ	うどん		
	チキンオープン焼き	鶏肉	チーズ					
22 (水)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		817 30.4 24.2 2.8
	さんまのみぞれ煮	さんま			大根	でんぷん 砂糖		
	こんにゃくきんぴら	ちくわ		さやいんげん にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま 油	
	吉野汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	大根	里芋 でん粉		
23 (木)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		826 31.9 23.8 2.5
	セルフ肉丼	豚肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ ねぎ	砂糖 しらたき	油	
	厚焼卵	卵				砂糖 でん粉	油	
	青菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	小松菜			ごま油	

※ 物資の都合で献立が変更になる場合があります。

☆ 23日（木）は今年度の給食最終日です。白衣類は、17日（金）に回収します。
20日（月）～23日（木）は、家庭から持参した三角巾・エプロン等を着用して
配膳してください。）



基準エネルギー 830	平均 (kcal)	844
基準たんぱく質 27.0～41.5	平均 (g)	32.4
基準脂質 22.8～27.3	平均 (g)	25.2
基準塩分量 2.5未満	平均 (g)	2.9

◆ 学校給食の食材（産地表示）・放射性物質検査結果について ◆

宇都宮市教育委員会の指導に従い、献立表の裏面に産地情報一覧を掲載しております。今月の食材については産地の確定が使用日直前になるため、事前のお知らせが難しいところです。学校にお問い合わせいただければその時点での情報をお知らせいたしますので、ご協力をお願いします。

2月16日（木）に2月17日（金）使用の にら（栃木県産）、2月20日（月）～2月24日（金）の調理済み給食の放射性物質検査が実施されました。放射性ヨウ素、放射性セシウムともに基準値以下でした。ご報告させていただきます。

2月分学校給食食材 産地報告

材 料	産 地	材 料	産 地	材 料	産 地	材 料	産 地
米	栃木県宇都宮市	ねぎ	栃木県	大豆もやし	新潟県	いりごま	日本
牛乳	栃木県	なめこ	栃木県	にんにく	青森県	すりごま	タイ・インドネシア
豚肉	栃木県・茨城県	レタス	栃木県	かぶ	千葉県	いか	南太平洋
卵	栃木県	ピーマン	宮崎県	切干大根	宮崎県	トロカレイ	アメリカ
牛肉	栃木県	小松菜	茨城県	冷凍ほうれん草	宮崎県	トマト（缶）	イタリア
みそ（大豆）	栃木県	大根	神奈川県・千葉県	昆布	北海道	パプリカ	韓国
もやし	栃木県	にんじん	千葉県・茨城県	わかめ	岩手県・宮城県	ささげ	マダガスカル
もち米	栃木県	白菜	茨城県	むき枝豆	北海道	ホールコーン	タイ
さといも	栃木県	じゃがいも	北海道	冷凍いんげん	北海道	オレンジ	オーストラリア
ごぼう	栃木県	玉ねぎ	北海道	鶏肉	日本	冷凍ブロッコリー	エクアドル
キャベツ	栃木県・愛知県	パセリ	茨城県	真鯛	長崎県	豆腐（大豆）	アメリカ・カナダ
きゅうり	栃木県	チンゲンサイ	茨城県	モロ	宮城県	オリーブオイル	イタリア
にら	栃木県	セロリー	福岡県	さば	長崎・千葉・北海道		

お問い合わせは学校、または
栄養教諭 鈴木までご連絡ください。
（旭中 634-9177）

