

令和3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)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (火)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ ゆかりあえ みそけんちん汁 りんごゼリー	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん しそ にんじん 小松菜	しょうが キャベツ ごぼう 大根 りんご	精白米 白麦米 でん粉 里芋 こんにゃく 砂糖	油	881 32.7 29.0 2.5
2 (水)	黒ロールパン 牛乳 ビーフシチュー ブロッコリーとキャベツのサラダ レモンカスタードタルト	牛肉 卵	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ブロッコリー にんじん	玉ねぎ セロリ キャベツ レモン	小麦粉 黒砂糖 じゃがいも 小麦粉 水あめ 砂糖	マーガリン 油 マーガリン 油	841 28.1 30.7 2.5
3 (木)	五目ちらしずし 牛乳 銀ダラの照り焼き 紅白すまし汁 桜もち	油揚げ 鶏肉 卵 枝豆 たら 豆腐 はんぺん 小豆	牛乳	にんじん ほうれん草	かんぴょう 筍 椎茸 ごぼう	精白米 砂糖 こんにゃく 砂糖	油	826 31.4 24.7 2.8
4 (金)	麦入りご飯 牛乳 プルコギ風味炒め物 はくさいスープ 韓国のり 伊予柑ゼリー	豚肉 鶏肉 のり	牛乳	にんじん にら 小松菜 にんじん	しめじ 生姜 ｺﾝﾌﾞ 玉葱 もやし 椎茸 白菜 たけのこ いよかん	精白米 白麦 砂糖 春雨 砂糖	ごま油 ごま油	827 28.9 21.7 2.6
7 (月)	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 豚肉 卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし 生姜	焼きそば麺 小麦粉 砂糖 小麦粉	油	804 32.4 33.4 4.1
8 (火)	麦入りご飯 牛乳 ビーフカレー ゆで野菜サラダ バニラアイス	牛肉 卵	チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ もやし とうもろこし	精白米 白麦米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	971 28.4 30.0 2.6
9 (水)	赤飯 ごま塩 牛乳 ヒレカツ 小袋ソース 磯辺和え 紅白すまし汁 お祝いケーキ (チョコ)	ささげ 豚肉 卵 ひめ鯛 かまぼこ 豆腐 卵 豆乳	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 砂糖 小麦粉 チョコレート	ごま 油 ココアパウダー	890 44.0 23.8 3.0
10 (木)	卒業式 ご卒業、おめでとうございます。							
11 (金)	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 にら	大根 キャベツ 生姜 きゅうり 玉ねぎ	精白米 白麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 でん粉	油	807 34.7 19.9 2.9
14 (月)	米粉パン チョコクリーム 牛乳 カレーうどん チキンオープン焼き わかめとゆで野菜のサラダ	豚肉 ナルト 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ とうもろこし	小麦粉 砂糖 チョコクリーム うどん	マーガリン	858 39.1 28.0 4.5

15 (火)	麦入りご飯 牛乳 さばのたつた揚げ 青菜とじゃこの炒め物 かぶとじゃがいものあられ汁	さば	牛乳		しょうが	精白米 白麦米 でんぶん		805 31.2 23.6 2.4
16 (水)	麦入りご飯 牛乳 八宝菜 うま塩ねぎまんじゅう (2個) 野菜のにんにくじょうゆあえ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 いか うずら卵 枝豆 豚肉 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん にら ほうれん草 にんじん	キャベツ 生姜 玉ねぎ 筍 キャベツ ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんにく もも あんず	精白米 白麦米 でん粉 小麦粉 ごま油 ごま油 水あめ	油 ごま油 ごま油	870 37.0 20.1 2.4
17 (木)	五穀ごはん 牛乳 真鯛の西京焼き からしあえ 豚肉と野菜のうま煮	真鯛 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん さやいんげん	白菜 もやし 玉ねぎ 生姜 ごぼう	精白米 白麦米 パラソラ ひえ じゃがいも 砂糖	ごま ごま 油	816 29.6 21.5 1.9
18 (金)	チキンライス 牛乳 プレーンオムレツ キャベツとブロッコリーのソテー 野菜スープ	鶏肉 枝豆 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ もやし キャベツ	精白米 白麦米 砂糖 でん粉 油 油	マーガリン 油 油	801 28.5 29.2 3.7
22 (火)	麦入りご飯 牛乳 春巻き 野菜ナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんにく 生姜 筍 きくらげ にんじん にんじん にら	にんにく 生姜 筍 きくらげ キャベツ もやし にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ 筍	精白米 白麦米 小麦粉 ごま ごま ごま油 砂糖 でんぶん	ごま油 ごま ごま油 油 ごま油	869 30.0 28.8 2.5
23 (水)	麦入りご飯 牛乳 セルフ肉丼 厚焼卵 おひたし	豚肉 枝豆 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ ねぎ キャベツ	精白米 白麦米 砂糖 しらたき 砂糖 でん粉 ごま	油 油 ごま	832 31.0 23.9 2.5

※ 物資の都合で献立が変更になる場合があります。

★ 23日(水)は今年度の給食最終日です。白衣類は、18日(金)に回収します。
22(火)、23日(水)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)	846
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)	25.8
基準塩分量 2.5未満	平均 (g)	2.8

◆ 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24日(木)に2月25日(金)使用の にんじん (千葉県産)の放射性物質検査がありました。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	もち米	栃木県宇都宮市	セロリー	静岡県	鶏肉	岩手・北海道・宮崎
牛乳	栃木県	小松菜	栃木県宇都宮市・千葉県	ピーマン	宮崎県	鮭	北海道・三陸北部・ロシア
豚肉	栃木県・茨城県	いちご	栃木県	しょうが	熊本県	ブリ	千葉県 他
卵	栃木県	じゃがいも	北海道	酒粕	福島県	いか	南太平洋
牛肉	栃木県	にんじん	千葉県	ピーマン	宮崎県	ささげ	中国
みそ(大豆)	栃木県	キャベツ	愛知県	パセリ	静岡県	わかさぎ	ロシア
ほうれん草	栃木県宇都宮市	大根	千葉県	切干大根	宮崎県	銀だら	アメリカ
ねぎ	栃木県	玉ねぎ	北海道	大豆	北海道	パプリカ	ニュージーランド
にら	栃木県	にんにく	青森県	さやいんげん(冷凍)	北海道	ホールコーン	タイ
もやし・大豆もやし	栃木県	白菜	茨城県	小松菜(冷凍)	九州	ごま	グアテマラ
しいたけ	栃木県	えのきたけ	長野県	昆布	北海道	トマト(缶詰)	イタリア
さといも	栃木県	しめじ	長野県	わかめ	宮城県	豆腐(大豆)	アメリカ・カナダ
ごぼう	栃木県	チンゲンサイ	茨城県	牛肉	北海道・千葉・青森県		

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)

