



3 月 分 給 食 献 立 予 定 表

星が丘中学校

日 付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質 (g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
1 (金)	スパゲティ ミートソース 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング フルーツヨーグルト	888 39.0 26.5	牛肉	粉チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく もやし しょうが もも グリーンピース	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
4 (月)	【宮っ子ランチ】 ～黄ぶなにちなんで健康になろう献立～ 麦入りごはん 牛乳 里いもコロッケ もやしとにらのごま和え かんぴょうの卵とじ ゆずゼリー	856 26.8 24.8	豚肉 たまご みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	たまねぎ もやし ゆず	こめ むぎ 里いも パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま
5 (火)	揚げパン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 イタリアンドレッシング 【選択給食】 杏仁風プリン又はレモンゼリー	844 31 30.2	大豆 牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ もやし	パン 砂糖 プリン ゼリー	サラダ油
6 (水)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚（たいの塩焼き） 豚肉と野菜のみそ炒め 中華風わかめスープ	785 27.4 24.1	タイ 豚肉 みそ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ しいたけ	こめ むぎ 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま
7 (木)	ビーフカレー 牛乳 ゆで野菜 シーザードレッシング カットフルーツ	897 26.3 28.4	牛肉	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく パイン キャベツ メロン オレンジ ぶどう	こめ むぎ じゃがいも	サラダ油
8 (金)	【卒業お祝い献立】 赤飯 牛乳 ヒレカツ ボイルキャベツ けんちん汁 お祝いゼリー	865 39.6 21.1	ささげ 豚肉 たまご 豆腐	牛肉 牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう いちご	もち米 さといも こめ 砂糖 小麦粉 ゼリー	サラダ油
12 (火)	麦入りごはん 牛乳 揚げぎょうざ おひたし 豚汁 ふりかけ	800 28.4 23.9	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	キャベツ ねぎ だいこん にんにく ごぼう もやし	こめ むぎ 砂糖 小麦粉 里いも	ごま油 サラダ油 ごま
13 (水)	ピザトースト 牛乳 海そうサラダ 和風ごまドレッシング カレースープ フルーツゼリー	893 36.0 29.3	サラミソーセージ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 海藻	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ミカン もも パイン	食パン マカロニ じゃがいも 砂糖	サラダ油
14 (木)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚（鮭の西京漬け） れんこんサラダ 炒り豆腐	803 28.4 26.1	サケ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	れんこん もやし たまねぎ しいたけ	こめ むぎ	マヨネーズ サラダ油
15 (金)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース 粉ふきいも 白菜スープ 味付けのり	882 33.7 27.4	豚肉	牛乳 のり	パセリ にんじん こまつな	しょうが たけのこ にんにく ねぎ 白菜 りんご	こめ むぎ じゃがいも	ごま油
18 (月)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ひじきの炒り煮 おひたし	853 31.3 28.8	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが むぎ枝豆 キャベツ もやし	こめ むぎ かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま
19 (火)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚（たらちの粕漬け） ごま和え 道産子汁 のり佃煮	858 32.6 28.0	たら 豚肉 みそ	牛乳 わかめ のり	にら にんじん	もやし ねぎ にんにく	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油 バター
20 (水)	麦入りごはん 牛乳 マーボ野菜炒め えびしゅうまい 豆腐の中華スープ	868 34.5 27.9	豚肉 たまご みそ 豆腐 えび たら	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	キャベツ しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく	こめ むぎ パン粉 かたくり粉 砂糖	サラダ油

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal, たんぱく質34.2g, 脂質23.0g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

3月の行事予定

6日(水) 県立高校入試
3年生 給食ありません
11日(月) 卒業式 給食ありません
22日(金) 修了式 給食ありません



3月の選択給食

5日(火)
杏仁風プリン又はレモンゼリー

どちらか選べます。

宮っ子ランチ ～黄ぶなにちなんで健康になろう献立～（3月4日）

私たちの住む宇都宮市の気候風土や、先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的として、宇都宮市の特産品を使用した和食の給食が「宮っ子ランチ」です。今では宇都宮を代表する縁起物として親しまれている「黄ぶな」にまつわる伝説を知らせ、生徒に今年一年健康に過ごそうとする意欲をもってもらいたいと考えられた「黄ぶなにちなんで健康になろう」献立になっています。

卒業お祝い献立（3月8日）

赤飯は、主にお祝いの時に食べられる料理です。もち米に、小豆またはささげを混ぜて蒸してつくりまします。味的には小豆の方がおいしいのですが、小豆は皮が破れるので縁起が悪いと言われているため、祝い事の時はささげを使うことが多いようです。