

3月給食献立予定表

一条中学校 : 13回 (米飯10回,市産小麦パン2回,米粉パン1回)



いろいろな言葉で「おいしい」

フランス語
Français

C'est bon! [セボン]
とても C'est délicieux. [セ デリシヨウ]
素晴らしい C'est excellent. [セ テクセロウ]
他にもいろいろあるよ! 完璧 C'est parfait. [セ パーフエ]
調べてみよう!

日 曜	献 立 名	●○○ 主 な 食 材 料 ●○○						栄養量 ^(3年)
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	脂 質 (g) 塩 分 (g)
1 (金)	2日早い ひなまつり献立 五目ちらしずし(麦なし) 牛乳 赤魚かす漬焼き 菜の花入り からしあえ すまし汁 ひなまつりゼリー	赤魚 豆腐 油あげ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 枝豆 なのはな こまつな	もやし キャベツ かんぴょう ごぼう たけのこ しいたけ もも りんご	米 砂糖	サラダ油	749 33.9 19.1 2.6
4 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のからあげ おひたし 豚肉と切干大根のいためもの	鶏肉 豚肉	牛乳	こまつな にんじん 差や印円	キャベツ ごぼう 切干大根 にんにく しょうが	米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	855 31.4 28.5 2.0
5 (火)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜(イタリアンドレッシング) ねぎと卵のスープ だいふくアイス(豆乳)	鶏肉 鶏卵 とうふ 豆乳	牛乳	パセリ にんじん ブロッコリー ほうれん草	キャベツ ねぎ にんにく コーン	米 大麦 片栗粉 砂糖 もち粉	オリーブオイル	834 31.1 25.7 2.5
6 (水)	県立高校一般選抜(3年給食なし)・1, 2年実力テスト 麦入りごはん 牛乳 厚焼き卵 おひたし あげ魚とだいこんの煮物	鶏卵 モロ	牛乳	こまつな にんじん 枝豆	キャベツ だいこん	米 大麦 片栗粉 砂糖	ごま サラダ油	783 33.2 19.1 2.2
7 (木)	焼チーズパン 牛乳 ポークビーンズ ゆで野菜(塩ドレッシング) デコポン	豚肉 大豆	チーズ 牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ デコポン	パン じゃがいも	サラダ油	783 37.3 22.6 2.5
8 (金)	赤飯 牛乳 ヒレカツ 磯辺あえ 紅白すまし汁 1.2年 お祝いクレープ 3年 お祝いケーキ	豚肉 生あげ 鶏卵 はんぺん かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん みつば	キャベツ もやし たまねぎ しょうが	もち米 小麦粉 パン粉	ごま サラダ油	847 37.0 22.4 3.3
11 (月)	卒業式							
12 (火)	麦入りごはん 牛乳 笹かまの二色あげ 切干大根とほうれん草のポン酢あえ 吉野汁	笹かまぼこ 鶏卵 鶏肉	牛乳 青のり	ほうれん草 にんじん こまつな	切干大根 だいこん	米 片栗粉 大麦 小麦粉 さといも	サラダ油 ごま	780 28.1 19.5 2.6
13 (水)	セルフ チーズバーガー(パン・チーズハンバーグ・レタス) 牛乳 洋風卵スープ	鶏肉 豚肉 鶏卵 大豆 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん こまつな	レタス たまねぎ セロリ	パン じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油	807 36.0 30.4 2.7
14 (木)	● 宇都宮市産 トマト献立 ● 五穀ごはん 牛乳 白身魚フライ からしあえ トマト入り肉じゃが	ほき 豚肉	牛乳	にんじん こまつな トマト 枝豆	もやし はくさい たまねぎ にんにく	米 粟 黍 大麦 小麦粉 アマランサス じゃがいも	ごま サラダ油 オリーブオイル	857 28.7 21.5 2.5
15 (金)	麦入りごはん 牛乳 さばのカレー焼き 塩こんぶあえ みそけんちん汁	さば とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり にんにく しょうが だいこん ごぼう	米 大麦 さといも	ノエッグ マヨネーズ サラダ油	769 34.1 21.1 2.6
18 (月)	麦入りごはん 牛乳 さけのバーベキューソースがけ ごまあえ さつま汁	さけ 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	パセリ こまつな にんじん	ねぎ しょうが キャベツ だいこん ごぼう にんにく りんご	米 さといも 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	854 37.9 25.0 2.6
19 (火)	麦入りごはん 牛乳 プルコギ風いためもの かきたま汁	豚肉 とうふ 鶏卵	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが しいたけ いちご	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	798 31.2 24.4 2.4
20 (水)	春分の日							
21 (木)	米粉パン 牛乳 カレーうどん じゃこカツ ゆで野菜(たまねぎドレッシング) お祝いいちごゼリー	豚肉 なると すけそうだら あじ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	たまねぎ ねぎ コーン キャベツ しいたけ いちご	米粉パン うどん 小麦粉 砂糖	サラダ油	758 25.4 26.1 3.2
22 (金)	修了式							
中学生1食分 の目安量		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(1杯 [※] -比%)	食塩(g)	給食用のランチョンマット(大判ハンカチ・バンダナ)・ハンカチを忘れずに!! 洗濯をして、清潔に保ちましょう!!		
今月の平均 ^{1.2年(3年)}		830	27~41.5	25~30	2.5未満			
		802	32.7	26.4	2.5			

※ 都合により献立を変更することがあります