

3月給食献立予定表



英語でいろいろな「おいしい」

fit for a king
[fit for: a king]

This is a meal fit for a king! この食事はすばらしい。

fit for～は、～にふさわしいという意味で、王様にふさわしいということで、非常に豪華で高品質なことをいうそうです。

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)

日 曜	献 立 名	●○○● 主 な 食 材 料 ●○○●						栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 塩 分(g)
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	宇都宮市特産のトマトを使った 🍅 宇都宮市産 トマト給食 🍅 があります。	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	
3 (月)	《行事食》ひなまつり献立 五目ちらし寿司 牛乳 赤魚の粕漬 からしあえ 豆腐入りすまし汁 ひなまつりゼリー	豆腐 赤魚 油あげ 鶏肉 かまぼこ はんぺん	牛乳	小松菜 にんじん 菜の花 枝豆	かんぴょう たまねぎ もやし たけのこ ごぼう キャベツ しいたけ もも	米 大麦 砂糖	サラダ油	742 33.2 18.4 2.7
4 (火)	麦入りご飯 レンズ豆と野菜のカレー 牛乳 ゆで野菜(和風ドレッシング) 小魚アーモンド	大豆ミート レンズ豆 鶏肉	牛乳	トマト にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ セロリ もやし なす コーン しょうが にんにく だいこん キャベツ	米 大麦 小麦粉	サラダ油 アーモンド	827 31.0 23.4 2.4
5 (水)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のからあげ おひたし みそ汁 【3年のみ】フルーツカップ	鶏肉 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	小松菜	キャベツ しょうが たまねぎ セロリ 3年のみ オレンジリンゴメロン	米 大麦 片栗粉 じゃがいも	サラダ油	829 31.0 25.1 2.5
6 (木)	パン(はちみつ) 牛乳 ポークビーンズ ゆで野菜(イタリアンドレッシング) セノビーゼリー	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー 枝豆 にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも はちみつ 砂糖	サラダ油	872 34.6 24.5 2.6
7 (金)	五穀ごはん 牛乳 【3年】えびフライ 《1・2年》えびカツ からしあえ 豚肉とごぼうのうま煮	えび 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	もやし はくさい しょうが ごぼう	米 大麦 粟 黍 アマランサス 小麦粉	ごま サラダ油	769 33.4 21.5 2.6
10 (月)	《行事食》卒業お祝い献立 赤飯 牛乳 【3年】ヒレカツ 《1・2年》みそカツ 磯辺あえ 紅白すまし汁 【3年のみ】お祝いケーキ	ささげ 豆腐 3年 豚・1・2年 鶏 豆腐 メナル かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ もやし 3年のみ いちご	もち米 小麦粉 パン粉	ごま	896 41.1 22.9 2.7
11 (火)	卒 業 式 (給食なし)	🌸 卒業おめでとうございます 🌸 小学校、中学校と食べてきた給食。給食といえば、どんな組み合わせが思い浮かびますか？ いつもどのくらいの量の「肉や魚、卵、大豆製品」と「野菜」が使われていたでしょう？ よく思い出して、卒業後も給食で食べていたくらいの量を毎食食べていきましょう！ 健康第一！バランスの良い食生活と適度な運動、十分な休息を大切に！すてきな未来へ🌈						
12 (水)	麦入りご飯 牛乳 五目厚焼き卵 ゆかりあえ あげ魚と大根の煮物	モロ 鶏卵 鶏肉	牛乳 もずく	小松菜 にんじん 枝豆 しそ	キャベツ だいこん たけのこ しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま	775 32.5 18.8 2.2
13 (木)	🍅 宇都宮市産 トマト給食 🍅 パン 牛乳 チキントマトクリームシチュー ゆで野菜(フレンチドレッシング) リンゴヨーグルト	白いんげん豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	トマト にんじん 枝豆 小松菜	たまねぎ キャベツ マッシュルーム りんご	パン 小麦個 じゃがいも	バター サラダ油	804 30.8 27.6 2.7
14 (金)	麦入りご飯 牛乳 モロのバーベキューソースかけ ごまあえ さつま汁	豆腐 モロ 鶏肉 みそ	牛乳	パセリ 小松菜 にんじん	ねぎ ごぼう しょうが にんにく キャベツ だいこん りんご	米 大麦 さといも 片栗粉 砂糖	すりごま サラダ油	829 37.0 22.8 2.6
17 (月)	麦入りご飯 セルフ親子丼 牛乳 豆乳入りみそ汁 はるか	鶏卵 鶏肉 生あげ 豆乳 みそ	牛乳	小松菜 にんじん 枝豆	たまねぎ ごぼう だいこん たけのこ はるか	米 大麦 砂糖	サラダ油	828 35.4 24.7 2.5
18 (火)	米粉パン 牛乳 カレーうどん じゃこカツ ゆでやさい(たまねぎドレッシング)	豚肉 なると さつまあげ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ キャベツ コーン しいたけ	米粉パン うどん 小麦 パン粉	サラダ油	760 27.3 26.4 3.0
19 (水)	麦入りご飯 牛乳 プルコギ風いためもの かきたま汁	豆腐 牛肉 鶏卵	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく しょうが しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	808 31.4 23.5 2.4
20 (火)	春 分 の 日							
21 (金)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のつけこみ焼き 塩こんぶあえ 味噌けんちん汁 お祝いデザート	豆腐 鶏肉 みそ 鶏卵	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん	ねぎ だいこん キャベツ ごぼう きゅうり いちご	米 大麦 さといも 砂糖 小麦粉	ごま ごま油 サラダ油	851 37.0 21.4 2.5
24 (月)	修 了 式 (給食なし)							
中学生1食分 の目安量		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(エネルギー比%)	食塩(g)			
今月の平均		830	27～41.5	25～30	2.5未満			
		815	33.5	25.6	2.5			
						給食用のランチョンマット(大判・ハンカチ・ハンダナ)・ハンカチを忘れずに!! 洗濯をして、清潔に保ちましょう!!		

給食用のランチョンマット(大判ハンカチ・ハンカチ)・ハンカチを忘れずに!!
洗濯をして、清潔に保ちましょう!!

※都合により、献立を変更することがあります