



3月給食献立予定表

学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。宇都宮市産の食材は太字に、
県内産の食材には、網掛けをしています。

宇都宮市立泉が丘中学校



このマークの日は泉が丘地域学校園統一メニューです。

日付	献立名	カロリーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	主な材料								
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂			
2 (月)	麦入りご飯 親子丼 キムチ和え 苺ヨーグルト	919 38.3 30.3 1.8	鶏肉 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース にんにく しょうが たけのこ いちご	精白米 さとう 大麦	ごま油			
3 (火)	桃の節句メニュー 五目ちらし寿司 えびシューマイ からし和え 豆腐入りすまし汁 桜もち	815 30.3 21.3 3.2	油揚げ えび タラ 鶏卵 鶏肉 白いんげん豆 はんぺん ほたて かつお節 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	干し椎茸 かんぴょう ごぼう もやし キャベツ 玉ねぎ 枝豆 ちりこ	精白米 もち米 大麦 片栗粉 こんにゃく 砂糖 パン粉 小麦粉	サラダ油			
4 (水)	ゆでスパゲティ ミートソース ゆで野菜 ドレッシング 北海道小麦のあまおうクレープ	800 34.1 25.6 2.4	牛肉 豚肉 鶏卵 ほたて	牛乳 粉チーズ	にんじん 青じそ トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご グリンピース いちご	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン			
5 (木)	県立高入試のため、3年生給食無し 麦入りご飯 青のり入りあじフライ ソース 磯辺和え 豚肉と野菜のうま煮	878 31.5 23.2 2.6	あじ 豚肉	牛乳 青のり	にんじん こまつな	もやし たまねぎ 干しいたけ ごぼう りんご	精白米 大麦 さとう パン粉 じゃがいも 片栗粉	サラダ油			
6 (金)	麦入りご飯 いわしのおかか煮 ごま和え 豚汁	804 30.6 23.6 2.3	いわし 豚肉 みそ かつお節	牛乳 煮干し 昆布	にら にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう	精白米 大麦 こんにゃく さといも 砂糖 片栗粉	ごま サラダ油			
9 (月)	卒業祝いメニュー 赤飯 ごま塩 唐揚げ 磯辺和え 紅白すまし汁 お祝いケーキ	824 40.2 21.4 2.8	ささげ 鶏肉 かつお節 なると はんぺん 豆腐 鶏卵	牛乳 のり 昆布	ほうれん草 こまつな にんじん	にんにく しょうが はくさい もやし いちご	もち米 精白米 片栗粉 砂糖 小麦粉	ごま サラダ油			
10 (火)	卒業式（給食はありません。）										
11 (水)	米粉パン ブラウンシチュー ゆで野菜 ドレッシング ミルクプリン	811 31.8 21.7 3	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ こまつな トマト	玉ねぎ セロリ キャベツ	米粉パン じゃがいも 米粉 さとう	サラダ油			
12 (木)	麦入りご飯 揚げ魚と大根の煮物 おひたし レモンタルト ふりかけ	857 30.5 21.8 2.2	モロ いわし 鶏卵 かつお節	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ だいこん レモン 枝豆	精白米 大麦 片栗粉 こんにゃく 砂糖 小麦粉	ごま サラダ油			
13 (金)	五穀ご飯 カレー ゆで野菜 ドレッシング ピーンズカル	854 28.7 21.1 3.2	鶏肉 大豆 いわし	脱脂粉乳 牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ キャベツ グリンピース りんご バナナ	精白米 じゃがいも 大麦 きび あわ アマランサス	サラダ油 カレールー ごま			
16 (月)	麦入りご飯 ふりかけ ブルコギ風炒め物 かき玉汁 はっさく	846 35.7 22.4 2.6	豚肉 厚揚げ 鶏卵 さば いわし かつお節	牛乳 昆布 青のり	にんじん にら かぼちゃ こまつな	にんにく しょうが もやし しいたけ 玉ねぎ はっさく	精白米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま ごま油			
17 (火)	麦入りご飯 魚の照焼き おひたし 豚肉と切干大根の炒め物 苺レアチーズ	818 31.4 21.7 2	さわか 豚肉	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	キャベツ にんにく ごぼう 切干大根 いんげん レモン いちご	精白米 さとう 大麦	ごま サラダ油			
18 (水)	宮っ子ランチ(トマト) 丸パン スライスチーズ ハンバーグ レタス マイティソース 宮トマトの洋風卵スープ	865 37.8 32.9 3.2	豚肉 ベーコン 鶏卵 鶏肉	チーズ 牛乳	トマト にんじん こまつな	たまねぎ レタス セロリ りんご	コッパン でん粉 片栗粉 じゃがいも	サラダ油			
19 (木)	麦入りご飯 魚のケチャップ和え ひじきと大豆の炒り煮 ゆで野菜 ドレッシング	839 32.5 23 2.3	モロ さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	りんご キャベツ	精白米 片栗粉 大麦 さとう こんにゃく	サラダ油			
23 (月)	麦入りご飯 鶏肉の漬け込み焼き 塩昆布和え 味噌けんちん汁	793 24.4 21.8 2	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 煮干し 昆布	にんじん こまつな	ねぎ きゅうり ごぼう キャベツ 大根	精白米 さとう さといも 大麦 こんにゃく	サラダ油			
24 (火)	修了式（給食はありません。）										
中学生の1食分の 所要栄養基準	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
	830	33.2	23.1	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満
3月の 平均栄養摂取量	837	32.7	23.7	460	5.1	356	0.78	0.66	38	6	2.5

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。