



令和3年 3月分 献立表 宇都宮市立鬼怒中学校

食事の前には、せっけんでていねいに手を洗いましょう。



食事の後は、ていねいに歯をみがきましょう。



「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう			しっかり たべよう		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質
◎	3つのグループ「おもに体の組織を作る」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。			血液や筋肉をつくる食品のグループ	骨や歯をつくる身体各機能の調節する食品のグループ	体の調子を整えたり、皮ふや粘膜を保護する食品のグループ	体の調子を整える食品のグループ	エネルギー源となる食品のグループ			
○	2つのグループだけ食べた			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
△	1つのグループだけ食べた			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 小魚・海藻	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
×	何も食べない			たんばく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質		
↓ 毎日◎がつくようになんばりましょう。											
1 (月)		麦入りごはん 牛乳 春巻 ナムル 中華スープ デコボン	豚肉 卵	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ しいたけ きくらげ ねぎ だけのこ デコボン	米 麦 小麦粉	ごま脂 サラダ油		878 27.5 27.8	
2 (火)		ごまかけパン セルフ照り焼きチキンサンド ゆで野菜 ポテトスープ いちごゼリー	鶏肉 パーコン	牛乳 わかめ 海藻 練乳	パセリ にんじん	きゃべつ きゅうり いちご とうもろこし たまねぎ	栃木県産小麦パン でんぷん じゃがいも	ごま サラダ油		857 30.1 32.5	
3 (水)		【3日 桃の節句】 五目ごはん 牛乳 さんま梅煮 ゆで野菜 大根のみそ汁 桜もち	さんま かつおぶし とり肉 油揚げ みそ 小豆 卵	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	かんぴょう 枝豆 キャベツ ごぼう 大根 だけのこ しいたけ	米 麦 さとう こんにゃく	サラダ油		873 30.7 26.1	
4 (木)		麦入りごはん セルフ天どん(えび・かぼちゃ) おひたし 根菜のすまし汁	えび かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草 かぼちゃ	きゃべつ だいこん ごぼう	米 麦 小麦粉 こんにゃく でん粉	ごま サラダ油		848 23.8 26.4	
5 (金)		ナン キーマカレー 牛乳 ゆで野菜 フルーツ	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ りんご にんにく オレンジ しょうが バイコン じゃべつ ぶどう	ナン 小麦粉	バター サラダ油		839 39 23.2	
【カミカミ献立の日】 “まごわやさしい” 健康な食生活に役立つ食材の最初の文字を覚えやすく言いかえたものです。 ま(豆)、ご(ごま)、わ(わかめ)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけ)、い(いも) 栄養 たっぶりの食材を、おいしく食べて、健康なからだを作りましょう。											
8 (月)		《県立入試のため 3年生給食無し》 麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬込み焼き 塩こんぶあえ 味噌けんちゃん 小魚	鶏肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳 こんぶ 小魚	小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり だいこん ごぼう にんにく	米 麦 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま		820 27.3 23.4	
9 (火)		麦入りごはん 牛乳 焼き魚 からしあえ 豚肉と野菜のうま煮	オキメダイ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゃべつ たまねぎ ごぼう しょうが 枝豆	米 麦 小麦粉 こんにゃく さとう	ごま サラダ油		886 32.8 27.6	
10 (水)		【祝 卒業】 赤飯 牛乳 えびフライ ポイルキャベツ すまし汁 お祝いデザート	えび とうふ たい かつおぶし はんぺん	牛乳 豆乳	ほうれんそう にんじん	きゃべつ いちご	もち米 米粉 さとう 小麦粉 パン粉	ごま サラダ油		828 34.1 22.6	
11 (木)		卒業式 ご卒業おめでとうございます									
12 (金)		ミルクパン 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き 野菜とウィンナーのスープ煮 ゆで野菜	メルルーサー ワインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ とうもろこし	栃木県産小麦パン さとう パン粉 じゃがいも	サラダ油		802 37.6 28.8	
15 (月)		麦入りごはん 牛乳 いわしおかか煮 五目きんぴら じゃがいもの味噌汁	いわし さつま揚げ 豚肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ	米 麦 じゃがいも こんにゃく さとう	サラダ油		841 29.3 23.6	
16 (火)		麦入りごはん 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) おひたし のっぺい汁 杏豆腐	鶏肉 豚肉 かつお節 豆腐	牛乳 豆乳	小松菜 にんじん	しょうが にんにく ねぎ きゃべつ だいこん ごぼう	米 麦 さとう でん粉 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま		910 33.7 27.5	
17 (水)		麦入りごはん 牛乳 プルコギ風炒め物 豆腐入りかきたま汁 デコボン	豚肉 鶏肉 とうふ 卵	牛乳	にら にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ もやし しめじ デコボン	米 麦 さとう でん粉	サラダ油 ごま油		866 34.2 25.4	
18 (木)		麦入りごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 小松菜とじゃこの炒め物 いものこ汁	さば とうふ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	ねぎ しょうが	米 麦 でん粉 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま油		873 35.8 27.7	
19 (金)		シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ ゆで野菜 ミニトマト いやかんゼリー	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ミニトマト	たまねぎ えだまめ きゃべつ とうもろこし	栃木県産小麦パン グラニュー糖 じゃがいも	マーガリン サラダ油		843 31.5 29.5	
22 (月)		麦入りごはん 牛乳 鮭のバーベキューソースかけ ごまあえ 道産子汁	鮭 ぶたにく みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん パセリ	ねぎ にんにく しょうが もやし きゃべつ とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう でんぷん	サラダ油 ごま パター		888 37.4 25.4	
23 (火)		麦入りごはん ビーフカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ デザート	牛肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ もやし いちご にんにく 枝豆	米 麦 じゃがいも	サラダ油 さとう		902 26.1 25.2	

※ 献立内容は、都合により変更することがあります。

※ 中学校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：摂取エネルギー全体の13%~20% (830kcalの場合、27g~41.5g) 脂質：摂取エネルギー全体の20%~30% (830kcalの場合、18.4g~27.7g)

感染性胃腸炎やインフルエンザの予防のためにも、
うがい・石けんでの手洗いをこまめに行いましょう。

＜3月の地産地消＞

●平石地区の野菜
ねぎ
きゅうり

