



令和4年 3月分 献立表

宇都宮市立鬼怒中学校



食事の前には、せっけんでいねいに手を洗いましょう。

「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう			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 たんぱく質 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。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × 何も食べない ↓ 毎日◎がつくようになんげましょう。			 多く含まれる「栄養素」		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を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
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
			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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
			たんぱく質	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	
1 (火)		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 ロースハム ふかひれ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ ししいたけ きくらげ ねぎ だけのこ デコボン	米 麦 小麦粉	ごま サラダ油 ごま油	878 27.5 27.8
2 (水)		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	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ 海藻	バセリ にんじん	きゃべつ きゅうり 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	サラダ油	857 30.1 32.5
3 (木)		【3日 桃の節句】 五目ちらしずし 牛乳 豆腐入りすまし汁 三色花ゼリー	卵 とり肉 油揚げ はんぺん 豆腐 かつおぶし	牛乳 のり	小松菜 にんじん	かんぴょう 枝豆 ごぼう だけのこ しいたけ	米 麦 さとう こんにゃく	サラダ油	867 32.5 24.2
4 (金)		黒パン ソフトチーズ 牛乳 ゆで野菜サラダ ビーフシチュー ゆずムース	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん バセリ ほうれん草	たまねぎ きゃべつ セロリ ゆず	栃木県産小麦パン 小麦粉 さとう	サラダ油	864 33.9 32.1
7 (月)		《県立入試のため 3年生給食無し》 麦入りご飯 牛乳 豚肉の炒め物 チョレギ風サラダ じゃがいもの味噌汁	豚肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ のり	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油	819 37.6 20.8
8 (火)		【カミカミ献立の日】 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 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま	820 27.3 23.4
9 (水)		【祝 卒業】 赤飯 牛乳 ヒレカツ ポイルキャベツ 紅白すまし汁 お祝いいちごゼリー	豚ヒレ とうふ 鯛 かつおぶし はんぺん 小豆	牛乳 豆乳	小松菜 にんじん	きゃべつ いちご	もち米 さとう 小麦粉 パン粉	ごま サラダ油	857 40.4 22.9
10 (木)		卒業式 ご卒業おめでとうございます							
11 (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 ウィンナー	牛乳 粉チーズ	にんじん バセリ 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
14 (月)		麦入りごはん 牛乳 焼き魚 春雨サラダ 豚汁	青ヒラス 豚肉 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	ごぼう だいこん きゃべつ	米 麦 里芋 春雨 こんにゃく さとう	サラダ油 ごま油 ごま	845 36.5 22.8
15 (火)		麦入りごはん セルフ天丼 牛乳 おひたし 根菜のすまし汁	えび かつおぶし	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ きゃべつ 大根 ごぼう	米 麦 こんにゃく 小麦粉 でんぷん	サラダ油 ごま	848 23.8 26.4
16 (水)		麦入りごはん 牛乳 フルコギ風炒め物 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
17 (木)		麦入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ きゃべつの和え物 のっぺい汁	鶏肉 豚肉 みそ かつおぶし	牛乳	小松菜 にんじん	きゃべつ しょうが 大根 ごぼう	米 麦 でん粉 さとう こんにゃく	サラダ油	869 35.9 26.6
18 (金)		セルフチーズハンバーガー 牛乳 洋風卵スープ フルーツ	鶏肉 豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	レタス たまねぎ セロリ りんご オレンジ ぶどう	栃木県産小麦パン じゃがいも でんぷん	サラダ油	817 34.7 28.6
22 (火)		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 ふたにく みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん バセリ	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 バター	886 37.4 25.4
23 (水)		カレーライス 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 さとう	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)



新型コロナウイルス感染症予防のためにも、
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 きゃべつ
きゅうり にんじん

