



平成30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。



食事の後は、ていねいに歯をみがきましょう。



日	献立	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 g	脂質エネルギー比 %
		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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海藻 無機質 (カルシウム)	3 群 緑黄色野菜 ビタミンA (カロテン)	4 群 その他の野菜 果物 ビタミンC	5 群 米・パン・めん いも・砂糖 炭水化物	6 群 油脂 脂質			
1 (木)	米粉パン みかんジャム 牛乳 煮こみうどん 豆とかぼちゃのコロッケ からしあえ	とり肉 なたと 金時豆 黒豆 手亡豆 大豆 油揚げ かつおぶし	牛乳	小松菜 ほうれんそう かぼちゃ にんじん	ねぎ かんぴょう	米粉パン ジャム うどん 小麦粉 パン粉	サラダ油	856	34.6	30.9%
2 (金)	【桃の節句】 五目ごはん 牛乳 さばみそ煮 おひたし 豆腐入りすまし汁 桜もち	さば とり肉 とうふ 油揚げ 小豆 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ 枝豆 ごぼう たけのこ かんぴょう 干ししいたけ	米 麦 さとう こんにゃく	ごま サラダ油	829	33.6	21.8%
5 (月)	麦入りごはん 牛乳 ホキフライ もやしとにらのごまあえ 豚汁	ホキ ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	にら 小松菜 にんじん	もやし ごぼう 大根	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう こんにゃく	ごま サラダ油	856	31.8	26.4%
6 (火)	麦入りごはん 牛乳 豚丼 厚焼き卵 磯辺あえ オレンジ	ぶた肉 卵	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねぎ 枝豆 キャベツ オレンジ	米 麦 さとう しらたき	サラダ油	825	31.1	24.7%
7 (水)	《県立入試のため 3年生給食無し》 麦入りごはん 牛乳 春巻き マーボー野菜炒め チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ 枝豆 にんにく しょうが	米 麦	サラダ油	889	27.6	30.7%
8 (木)	【カミカミ献立の日】 【カミカミ献立】 揚げパン 牛乳 ミネストローネスープ ゆで野菜サラダ ヨーグルト	大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロccoli	たまねぎ セロリ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも さとう	サラダ油	854	28.5	31.4%
9 (金)	【祝 卒業】 赤飯 牛乳 鶏肉の香味焼 れんこんサラダ すまし汁 シューアイス (ストロベリー)	とり肉 なたと とうふ かつおぶし 小豆 卵	牛乳	ほうれんそう にんじん	れんこん もやし えのき にんにく しょうが とうもろこし	もち米 さとう 小麦粉	ごま サラダ油	895	34.3	32.2%
12 (月)	卒業式 ご卒業おめでとうございます									
13 (火)	麦入りごはん 牛乳 揚げ魚と野菜の和風あえ さつま汁	メルーサ とり肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ ごぼう 大根	米 麦 じゃがいも でんぷん こんにゃく	サラダ油	882	34.1	23.9%
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め えびしゅうまい わかめスープ	ぶた肉 えび ほとたて	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ ねぎ 干ししいたけ	米 麦 でんぷん はるさめ さとう	ごま サラダ油	852	31.6	27.2%
15 (木)	麦入りごはん 牛乳 いかのから揚げ おひたし ひじきと大豆の炒り煮	いか 大豆 油揚げ さつまあげ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ	米 麦 さとう こんにゃく	ごま サラダ油	806	31.7	25.2%
16 (金)	ピザトースト 牛乳 カレースープ 海藻サラダ ヨーグルト	ぶた肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト 海藻	ピーマン にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし マッシュルーム	パン マカロニ じゃがいも	サラダ油	803	36.9	30.6%
19 (月)	麦入りごはん 牛乳 いわしフライ からしあえ 道産子汁	いわし ぶた肉 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし ねぎ 白菜 にんにく とうもろこし	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ごま サラダ油 バター	883	33.6	26.0%
20 (火)	麦入りごはん キーマカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく しょうが	米 麦 小麦粉	バター	825	32.2	19.3%
22 (木)	麦入りごはん 牛乳 油淋鶏 (ユリチ) ゆで野菜サラダ 青梗菜と豆腐のスープ マスカットゼリー	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	小松菜 チンゲン菜 にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが	米 麦 小麦粉 でんぷん さとう	サラダ油 ごま油	789	29.6	21.4%

※ 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：820kcal たんぱく質：30g 脂質：摂取エネルギー全体の25%~30%

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 キャベツ
きゅうり 大豆

