

3月



給食献立予定表

【宇都宮市立清原中学校】



今月の目標：今年度1年間の「食生活」を振り返ろう

*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

結良献立予定表					おもな食品								
【宇都宮市立清原中学校】					体の組織をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる				
日	曜日	献立名			加り- (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分相当	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		主食	牛乳	主菜・副菜・その他		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 類・砂糖	油脂		
1	水	麦入りごはん		白身魚フライ おひたし 豚肉と野菜のうま煮 韓国のり	928 33.7 27.1 2.5	ホキ 豚肉	牛乳 韓国のり	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ もやし ヨウカ たまねぎ ごぼう	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 でんぷん じゃがいも	サラダ油		
2	木	アップルパン		肉団子 和風ドレッシング サラダ ポークポトフ みかんゼリー	892 39.4 29.3 2.5	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ ヨウカ キャベツ もやし	アップルパン でんぷん 砂糖 じゃがいも	サラダ油		
3	金	【ひな祭り献立】 五目ちらしずし		ゆかり和え 豆腐入りすまし汁 ひしもち	800 26.6 19.4 3.4	油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 なると	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ キャベツ しいたけ かんぴょう ごぼう きゅうり	米 砂糖 上新粉 でんぷん	サラダ油		
6	月	コッペパン (いちごジャム)		コロッケ イタリアンドレッシング サラダ 肉団子スープ 乳酸菌飲料ゼリー	871 28.3 26.4 4.0	大豆粉 卵黄 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	たまねぎ キャベツ 白菜 たけのこ	コッペパン ジャム でんぷん じゃがいも パン粉 小麦粉	サラダ油		
7	火	麦入りごはん		焼き餃子 ほうれん草とベーコンのソテー あられ汁	747 22.6 19.7 2.3	豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆粉 ベーコン	牛乳	にら 小松菜 ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ヨウカ しいたけ 大根	米 麦 でんぷん 砂糖 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 マーガリン		
8	水	麦入りごはん		鶏肉のから揚げ おひたし 豚肉と切り干し大根の炒め物	903 31.7 32.8 1.9	鶏肉 かつお節 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	ヨウカ キャベツ 切干大根	米 麦 でんぷん コンク 砂糖	サラダ油 白ごま		
9	木	麦入りごはん		ハヤシライス イタリアンドレッシング サラダ ヨーグルト	973 32.0 29.0 3.6	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも	サラダ油		
10	金	【卒業お祝い献立】 赤飯		ヒレカツ 磯辺和え 紅白すまし汁 お祝ケーキ	790 31.2 22.4 3.3	豚肉 豆乳 大豆粉 なると 豆腐	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 小松菜	キャベツ	赤飯 グラニュー糖 米粉	ごま サラダ油		
13	月	◇ ◆ 卒業式 ◆ ◇											
14	火	麦入りごはん		かき揚げ丼 おひたし 生揚げと野菜の煮物	867 23.7 28.9 2.3	生揚げ	牛乳	にんじん 春菊 ほうれんそう	たまねぎ ごぼう たけのこ キャベツ ヨウカ しいたけ	米 麦 小麦粉 砂糖 でんぷん	サラダ油		
15	水	食パン (チョコクリーム)		ハンバーグマッシュルームソース イタリアンドレッシング サラダ 大根スープ アセロラゼリー	893 32.0 35.7 3.6	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	たまねぎ コンク ヨウカ マッシュルーム 大根	食パン チョコクリーム でんぷん 砂糖 ゼリー	サラダ油		
16	木	麦入りごはん		メンチカツ こんにゃくきんぴら ごま味噌汁 ふりかけ	825 26.6 23.2 2.9	豚肉 味噌 鶏肉 大豆粉 さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう しめじ	米 麦 パン粉 砂糖	サラダ油 白ごま ねりごま		
17	金	チーズハムトースト		ポークビーンズ イタリアンドレッシング サラダ フルーツ杏仁プリン	907 37.8 35.3 4.3	ハム 豚肉 大豆 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ キャベツ モモ あんず	食パン じゃがいも でんぷん	サラダ油		
20	月	麦入りごはん		ポークシューマイ 塩こんぶ和え けんちん汁	763 27.0 19.1 2.0	豆腐 豚肉 味噌	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう きゅうり 大根 ヨウカ たまねぎ	米 麦 さといも パン粉 砂糖 小麦粉	ごま油 サラダ油		
22	水	麦入りごはん		プルコギ風炒め物 豆腐の中華スープ	794 30.4 23.8 2.6	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	コンク ヨウカ たまねぎ もやし ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 でんぷん	白ごま ごま油		
23	木	麦入りごはん		五目卵焼き 野菜のごまマヨ和え さつま汁	805 29.2 23.3 2.5	卵 味噌 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 さといも	サラダ油 すりごま		
					今月の平均栄養量		I値が - 851	たんぱく質 30.1g	脂質 26.4g	カルシウム 402mg	鉄 4.5mg	ビタミンC 47mg	塩分相当 2.9g
					所要栄養基準値		I値が - 830	たんぱく質 34.0g	脂質 23.0g	カルシウム 450mg	鉄 4.0mg	ビタミンC 30mg	塩分相当 2.5g

ひな祭りには「ひなあられ」や「ひしもち」を供え、「ちらしずし」や「はまぐりの汁物」などを食べる習慣があります。「ちらしずし」は、古くから多くの家庭でいろいろな行事などに作られてきた家庭料理です。鮮やかでかわいい「ちらしずし」を「ひな祭り」に食べる風習は、江戸時代から始まったとされています。「ひしもち」の色には、それぞれ意味があります。白は雪の大地、緑は木々の芽吹き、桃色は生命、黄色は四季を表しています。

