



3月

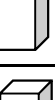
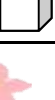
給食献立予定表

【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。

和長献立予定表					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			加リー (kcal) 卵・大豆 (g) 脂質(g) 塩分相当 (g)	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	金	【ひな祭り献立】 五目ちらしずし		さんまの梅煮 すまし汁 ゆで野菜(和風ドレッシング) ひしもち ひなあられ	864 63.8 25.7 4.2	油揚げ 豆腐 鶏肉 はんぺん たまご さんま	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ シタカ ごぼう かんぴょう むりり キャベツ	米 砂糖 ひしもち	サラダ油	
4	月	米粉パン (ブルーベリー・リンゴ・ジャム)		白身魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜(イタリアンドレッシング) ポークポトフ いちごゼリー	845 44.7 29.0 3.4	白身魚 豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	ほうれん草 にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし	米粉パン ジャム ゼリー パン粉 じゃがいも	サラダ油	
5	火	麦入りごはん		ブルコギ風炒め物 春巻き チンゲン菜と豆腐のスープ	894 29.3 28.7 3.0	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	シタカ ヨウカ たまねぎ もやし シタカ キャベツ	米 麦 砂糖 米粉 小麦粉 でんぷん	白ごま ごま油 サラダ油	
6	水	麦入りごはん		鶏肉のから揚げ(2個) おひたし 豚肉と切干大根の炒め物	900 30.1 32.0 2.1	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	シタカ シタカ キャベツ 切干大根	米 麦 でんぷん 砂糖	サラダ油 白ごま	
7	木	ナン (1人2枚)		キーマカレー ゆで野菜(イタリアンドレッシング) フルーツ(オレンジ リンゴ ブドウ)	862 35.0 29.3 4.5	牛肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ シタカ シタカ キャベツ ブドウ オレンジ リンゴ	ナン 砂糖	バター サラダ油	
8	金	【卒業お祝い献立】 赤飯		キヨリンコロッケ 磯辺和え 紅白すまし汁 お祝いケーキ	912 31.9 27.5 4.1	小豆 タイ 豚肉 はんぺん 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ	もち米 小麦粉 うるち米 ケーキ じゃがいも 砂糖 パン粉	ごま サラダ油	
11	月	◇ ◆ 卒業式 ◆ ◇										
12	火	麦入りごはん		厚焼き卵 おひたし 揚げ魚と大根の煮物 豆乳パスタ ソテー 仔ガース	864 33.1 21.8 3.0	たまご たら 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根	米 麦 でんぷん 砂糖 デザート	白ごま サラダ油	
13	水	麦入りごはん		白身魚の西京焼き ふりかけ ほうれん草とベーコンのソテー かぶとじゃがいものあられ汁	818 27.7 26.9 2.6	サワラ ベーコン 西京みそ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん 小松菜	かぶ シタカ	米 麦 じゃがいも でんぷん	マーガリン	
14	木	麦入りごはん		ハムカツ こんにゃくのきんぴら ごまみそ汁	847 30.4 23.3 3.3	ポークハ たまご さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう たまねぎ しめじ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ねりごま	
15	金	【トマト給食】 コッペパン (とちおとめジャム)		トマトのカレー煮 ゆで野菜(和風ドレッシング) アロエヨーグルト	860 32.7 23.5 2.6	豚肉 さつま揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	コッペパン ジャム じゃがいも 砂糖	サラダ油	
18	月	麦入りごはん		鶏肉と大根のみそ炒め 根菜のすまし汁 ヨーグルト	915 35.2 29.3 1.9	鶏肉 大豆 みそ 生揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん 小松菜	シタカ 大根 たけのこ ごぼう	米 麦 でんぷん 砂糖	サラダ油	
19	火	麦入りごはん		豚肉のワイン焼き 塩こんぶ和え みそけんちん汁	822 33.4 25.3 2.3	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 こんぶ	パセリ にんじん 小松菜	シタカ 大根 キャベツ きゅうり ごぼう	米 麦 砂糖 里いも	サラダ油	
21	木	麦入りごはん		チキンみそカツ からし和え 韓国のり 豚肉と野菜のうま煮	918 34.8 27.3 2.5	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 韓国のり	にんじん 小松菜 さやいんげん	もやし 白菜 シタカ たまねぎ ごぼう	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油	
					今月の平均栄養量	I単位 - 870	たんぱく質 35.5g	脂質 26.8g	カルシウム 403mg	鉄 4.7mg	ビタミンC 43mg	塩分相当 3.0g
					所要栄養基準値	I単位 - 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

ひなまつり

3月3日は、五節句の一つで、女の子の節句です。昔、身のけがれをはらうため紙を人間の形に切って「人形」を作り、体をなでてけがれを移した後、海や川に流す行事がありました。「流しびな」は、この風習のなごりといわれています。始めは紙で作られていた人形でしたが、後に精巧なものへと変化していきました。

ひな人形を飾る風習は江戸時代中期頃に京都で起こったもので、飾りつけは宮廷の生活を真似てその習俗をかたどったものです。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。鮮やかでかれんな「ちらしずし」を「ひな祭り」に食べる風習も、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。給食では、1日に「ひなまつり」メニューがでます。