



令和3年度

3月

給食献立表

宇都宮市立晃陽中学校

(給食回数15回 米飯11回 県産小麦パン3回 米粉パン0回)

今月の給食給食目標 1年間の反省をしよう		主 な 食 材						
日 付	献 立 名	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		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	米・パン・麺 いも類・砂糖	油脂	脂質(g) 塩分相当(g)
1 (火)	シーフードカレー 牛乳 ゆで野菜 小袋和風ドレッシング アロエヨーグルト	いか・えび ホタテ ベーコン	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん 小松菜	アロエ 玉ねぎ・にんにく キャベツ もやし・コーン	米・麦	サラダ油	856 34.8 22.8 3.4
2 (水)	朝焼きコッペパン アップルハニー 牛乳 手作りミートローフ ゆで野菜(おろしドレッシング) 野菜コンソメスープ	豚肉・牛肉 大豆ミート 卵 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	グリーンピース にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ・もやし キャベツ・コーン マッシュルーム りんご	パン パン粉 砂糖 はちみつ	サラダ油	811 37.6 26.7 3.2
3 (木)	 雛祭り 五目ちらし(酢飯・具) 牛乳 花かまぼこのすまし汁 ひしもち	油揚げ 鶏肉・卵 枝豆・豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 よもぎ	たけのこ しいたけ かんぴょう ごぼう	米・麦 砂糖 こんにやく 上新粉	サラダ油	808 36 24.3 2.3
4 (金)	照り焼きチーズハンバーガー (ハンバーグ・チーズ・ボイルキャベツ) 牛乳 ポテトスープ 手作りプリンアラモード	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ・コーン キャベツ みかん・もも いちご	パン 砂糖 じゃがいも		894 35.7 33.7 3.7
7 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬けこみ焼き 塩こんぶ和え かむかむ豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布 茎わかめ	にんじん	ねぎ・キャベツ きゅうり・ごぼう 大根・たけのこ しょうが	米・麦 砂糖 こんにやく	サラダ油	817 30.2 26.9 2.2
8 (火)	菜の花おこわ 牛乳 焼き魚(タラの幽庵焼き) 青菜とじゃこの炒め物 牛肉と野菜のうま煮	ベーコン タラ ちりめんじゃこ 牛肉	牛乳	にんじん 菜の花 小松菜 インゲン	玉ねぎ コーン ごぼう	もち米・米 じゃがいも 片栗粉	ごま油 サラダ油	905 41.8 24.8 2.5
9 (水)	 卒業祝 赤飯 ごま塩 牛乳 ヒレカツ(ソース) 磯辺あえ 鯛入りお祝いすまし汁 すだちゼリー	ささげ 豚肉・卵 豆腐・なると 鯛	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ すだち	もち米・米 パン粉 小麦粉	黒ごま サラダ油	844 37.3 20.4 2.9
10 (木)	卒業式 (給食はありません)							
11 (金)	ガーリックトースト 牛乳 ビーフシチュー ゆで野菜(青じそドレッシング) でこぼん	牛肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草 トマト	にんにく・玉ねぎ セロリ・コーン キャベツ でこぼん	パン 小麦粉 じゃがいも ざらめ	サラダ油 アーモンド	911 30.6 35.4 3.7
14 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ からしあえ のっぺい汁 おかかふりかけ	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが もやし 大根・白菜 ごぼう	米・麦 片栗粉 こんにやく 里芋	サラダ油 白ごま	816 33.2 28.3 2.7
15 (火)	麦入りごはん 牛乳 さばのみそ煮 にらと春雨の炒めもの 小松菜ときこのごまみそ汁 ミルクプリン	さば みそ 卵 牛肉	牛乳	にら 小松菜 にんじん	しいたけ しょうが 玉ねぎ	米・麦 春雨 砂糖	サラダ油 ねりごま	960 35.3 34 2.4
16 (水)	木の葉チョコパン 牛乳 かんぴょうのグラタン ミニトマト 白菜とあさりのスープ はちみつレモンゼリー	鶏肉 あさり	牛乳 バター	ほうれん草 にんじん トマト	かんぴょう 玉ねぎ・コーン しいたけ・白菜 ねぎ・レモン	パン 砂糖・小麦粉 パン粉 はちみつ	チョコ	854 31.1 26.8 3.7
17 (木)	麦入りごはん 牛乳 揚げ春巻き ナムル 白菜の八宝菜 フルーツ盛り合わせ	豚肉 いか・えび 枝豆	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ・もやし キャベツ・白菜 しょうが・しいたけ オレンジ・ぶどう パイン・メロン	米・麦 春雨 米粉 小麦粉 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	846 33.6 26.7 2.8
18 (金)	 お彼岸 かんぴょうと刻み昆布のまぜごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 法度汁 桜もち	鶏肉 油揚げ みそ こしあん	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜 桜の葉	かんぴょう 大根 しいたけ	米・麦 もち米 じゃがいも 砂糖・小麦粉	サラダ油	907 34.1 25.6 2.4
22 (火)	ひじきごはん 牛乳 鮭のバーベキューソースがけ ごまあえ 道産子汁	しらす 鮭 豚肉 みそ	牛乳 ひじき わかめ	パセリ ほうれん草 にんじん	ねぎ・しょうが にんにく・りんご キャベツ もやし・コーン	米・麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油 すりごま	819 36.9 24 3.3
23 (水)	カレーピラフチキンホワイトソースがけ 牛乳 白菜スープ 手作り桜ハバロア	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん グリーンピース	玉ねぎ 白菜 もやし	米・麦 小麦粉 砂糖	バター サラダ油 マーガリン	848 28.7 28.6 2.8

♪地産地消について♪ 太字下線の食材については、地元のものを使用する予定です。 ※献立は、都合により変更することがあります。

★今月の摂取平均量★ エネルギー856kcal、たんぱく質34.4g、脂質27.2g、塩分2.9g

★中学生一人一回あたりの摂取基準★ エネルギー830kcal、たんぱく質34g、脂質23g、塩分2.5g未満