

3 月分 給食献立予定表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数13回(米飯9回・米粉パン1回・宇都宮産パン2回)

3月 給食目標

1年間の食生活を振り返ろう

		主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) カルシウム (mg)
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
雑祭り 献立	五目ちらしずし	鶏肉 油揚げ 枝豆		にんじん	かんぴょう ごぼう ししいけ	米 麦 砂糖	サラダ油	780 38.5 18.9 361
1 (金)	牛乳		牛乳					
	赤魚の粕漬焼き	赤魚						
	からしあえ			にんじん 小松菜	もやし			
	豆腐入りすまし汁	かまぼこ 豆腐		ほうれん草				
	桜餅	小豆	寒天			砂糖 もち米		
4 (月)	麦入りご飯					米 麦		887 26.4 28.0 317
	牛乳		牛乳					
	ユーリンチー	鶏肉			しょうが にんにく 長ねぎ	小麦粉 でん粉	ごま油 サラダ油	
	ナムル			小松菜 にんじん	もやし		ごま油	
	わんたんスープ	豚肉	わかめ	にんじん	キャベツ もやし 長ねぎ	小麦粉		
5 (火)	スパゲティ					スパゲティ	オリーブオイル	908 35.4 32.3 308
	ミートソース	鶏肉		にんじん トマト グリンピース	たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉	マーガリン サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	とうもろこし			
	ごまドレッシング						ごまドレッシング	
	チョコクレープ	豆乳 大豆				米粉 でん粉 砂糖	サラダ油	
6 (水)	麦入りご飯					米 麦		805 36.0 20.3 535
	牛乳		牛乳					
	ほっけの塩焼き	ほっけ						
	ごまあえ			ほうれん草	白菜	砂糖	ごま	
	さつまい	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	里芋	サラダ油	
	ふりかけ(ひじき)		ひじき			砂糖	ごま	
7 (木)	シュガートースト		脱脂粉乳			パン 砂糖	マーガリン	919 30.1 37.5 413
	牛乳		牛乳					
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖		
	小松菜のサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ		和風ごまドレッシング	
	牛乳パバロア		牛乳			砂糖 水あめ		
お祝い 献立	わかめご飯		わかめ			米 麦		906 35.8 27.1 354
	牛乳		牛乳					
	ヒレカツ	豚肉				小麦粉 パン粉		
	えびフライ	えび				小麦粉 パン粉		
	ポイルキャベツ				キャベツ			
	中濃ソース							
	味噌けんちん汁	味噌 豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	里芋	サラダ油	
	苺のケーキ	豆乳			苺	砂糖 水あめ 米粉		
11 (月)								

日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
トマト 給食 12 (火) 	麦入りご飯					米 麦		800 30.2 21.2 309
	牛乳		牛乳					
	焼ねぎまんじゅう 2個	豚肉 大豆		にら	長ねぎ キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油	
	マーボー野菜炒め	豚肉		にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが		サラダ油	
	トマト卵中華スープ	鶏肉 卵		トマト チンゲン菜	長ねぎ とうもろこし しょうが	でん粉	ごま油	
13 (水)	麦入りご飯					米 麦		878 23.4 21.3 345
	牛乳		牛乳					
	ポークカレー	豚肉		にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	
	海藻サラダ		海藻	にんじん	キャベツ			
	りんごゼリー				りんご	砂糖		
14 (木)	黒糖米粉パン		脱脂粉乳			黒糖 米粉		861 43.9 33.2 419
	牛乳		牛乳					
	白身魚のマヨネーズ焼き	白身魚		パセリ	たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	
	小松菜のサラダ			小松菜	もやし とうもろこし		玉ねぎドレッシング	
	チキンビーンズ	鶏肉 大豆	チーズ	トマト にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	
15 (金)	麦入りご飯					米 麦		885 25.6 30.8 313
	牛乳		牛乳					
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	でん粉 砂糖 春雨 小麦粉	サラダ油	
	ブルコギ風炒め物	豚肉		にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが にんにく	春雨 砂糖	ごま油	
	豆腐の中華スープ	豆腐	わかめ	にんじん	白菜 たまねぎ しいたけ			
18 (月)	麦入りご飯					米 麦		865 34.8 26.0 362
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のにんにく味噌焼き	鶏肉 味噌				にんにく しょうが	砂糖	
	おひたし			ほうれん草	白菜			
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん	大根 ごぼう	里芋		
19 (火)	麦入りご飯					米 麦		852 28.1 23.6 398
	牛乳		牛乳					
	ししゃもフライ 2本		ししゃも			小麦粉 パン粉	サラダ油	
	中濃ソース							
	からしあえ			小松菜 にんじん	白菜			
豚肉と野菜のうま煮	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ しょうが	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
20 (水)	<h2>春分の日</h2> 							
21 (木)	パンズパン		脱脂粉乳			パン		817 34.8 30.4 684
	セルフハンバーガー	鶏肉 豚肉				たまねぎ	でん粉	
	スライスチーズ		チーズ					
	レタス					レタス		
	牛乳		牛乳					
	カレー味の野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし			
	豆乳パンナコッタ苺ソース	豆乳				苺	砂糖	

都合により献立が変更になる場合があります。

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準量 エネルギー 830kcal たんぱく質 33.2g 脂肪 23.1g 塩分相当量 2.5g

今月の宮の原中学校の給食摂取基準量 エネルギー 859kcal たんぱく質 32.5g 脂肪 27.0g 塩分相当量 2.6g