



3月給食献立予定表



給食回数 14回 城山中学校

日付	主食	飲み物・主菜・副菜	主な材料						1人1食あたりの たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油類	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	麦入りごはん	牛乳 さばのたつた揚げ 切干大根のポン酢あえ まろやか味噌汁	さば 油揚げ 味噌 豆乳	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが 切干大根 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 米粉 片栗粉 こんにゃく	サラダ油 ごま ごま油	844 33.6 27.1 2.3
3 (火)	酢めし	牛乳 五目ちらし寿司 はんぺん入りすまし汁 三色ゼリー	鶏肉 油揚げ 卵 はんぺん	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	れんこん ごぼう 干しいたけ かんぴょう	米 麦 砂糖 こんにゃく 三色ゼリー	サラダ油	841 29 20.3 2.7
4 (水)	パスタ	牛乳 和風きのこスパゲティ ゆで野菜のイタリアンドレッシング あえ おからスコーン	鶏肉 ベーコン おから	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しめじ まいたけ たもぎたけ コーン にんにく キャベツ	スパゲティ 小麦粉 グラニュー糖	サラダ油 バター	728 27 23.2 2.3
5 (木)	麦入りごはん	牛乳 いわしのおかか煮 からしあえ 五目きんぴら	いわし かつお節 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	白菜 ごぼう 大根	米 麦 こんにゃく 砂糖	ごま サラダ油	817 28.6 23.6 2.6
6 (金)	米粉パン	牛乳 とちあいかジャム 鶏肉の香草焼き フレンチサラダ イタリアンスープ ミルクみかんゼリー	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ たまねぎ コーン マッシュルーム みかん	米粉パン とちあいかジャム パン粉 グラニュー糖	サラダ油	842 41.5 33.6 2.9
9 (月)	お赤飯 ごま塩	牛乳 モロフライ 磯辺あえ ゆば入りすまし汁 お祝いクレープ	ささげ モロ 卵 ゆば 豆乳	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ もやし 大根 いちご	もち米 米 小麦粉 パン粉	ごま サラダ油	864 37.9 23.4 3.2
10 (火)	卒業式 ~3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます~								
11 (水)	シェルパン	牛乳 セルフチーズハンバーガー (レタス) 洋風卵スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	レタス たまねぎ セロリ	パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉	サラダ油	765 33.4 28.3 3.2
12 (木)	麦入りごはん	牛乳 焼き魚(アジの中華風漬け) 塩こんぶ和え トマ豚汁	アジ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 昆布	にんじん トマト	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 じゃがいも	サラダ油	786 34.9 19.6 2.1
13 (金)	麦入りごはん	牛乳 鶏肉のから揚げ おひたし 豚肉と切干大根の炒め物	鶏肉 豚肉	牛乳	こまつな にんじん いんげん	しょうが キャベツ にんにく 切干大根 ごぼう	米 麦 米粉 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	888 29.7 30.7 1.9
16 (月)	麦入りごはん	牛乳 プルコギ風炒め物 かき玉汁	豚肉 生揚げ豆腐 卵	牛乳	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ もやし	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	830 35.7 23.2 2.4
17 (火)	麦入りごはん	牛乳 手作りつくね ごまあえ 大根の味噌汁	鶏肉 卵 生揚げ豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にら こまつな にんじん	たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉	ごま	812 34.7 23.9 2.6
18 (水)	ドッグパン	牛乳 セルフ焼きそばサンド ゆで野菜の中華ドレッシング あえ ヨーグルト	豚肉 いか	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	パン 焼きそばめん	サラダ油 ごま ごま油	825 31.4 24.9 3.3
19 (木)	わかめごはん	牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め 根菜のすまし汁	鶏肉 大豆 味噌 生揚げ豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ たけのこ 枝豆 大根 ごぼう	米 麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく	サラダ油	896 36.1 29.6 2.7
23 (月)	麦入りごはん	牛乳 ポークカレー ゆで野菜の和風ドレッシング あえ 手作りフルーツゼリー	豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく グリーンピース コーン キャベツ もやし みかん パイン	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油	884 25.4 22.1 2.6
24 (月)	修了式								

★精白米・パンの小麦粉は宇都宮産、牛乳は栃木県産です。

※都合により、献立を変更することがあります。

※5日は県立高校一般入試のため、3年生は給食がありません。

3月3日は、ひなまつりです。桃の節句ともいわれ、女の子の健やかな成長を願う行事です。「桃の花(厄除け)」、「白酒(邪気払い)」、「ひしもち」「ひなあられ」などを供えます。

ひしもちは下から、緑・白・桃色の順に重ねて、緑は若草、白は雪、桃色は桃の花で、「雪の下に新芽が芽吹き、地上には桃の花が咲く」という春の情景を表しています。

給食では、五目ちらし寿司や紅白のはんぺん入りすまし汁を、子どもたちの幸せを願いながら作ります。



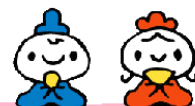
春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



新学期の給食開始日は始業式の4月8日(水)の予定です



中学生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	27.5~41.5
脂質(g)	18.5~27.7
塩分(g)	2.5
	2.6