



令和5年度

3月給食献立予定表

※学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。宇都宮市豊郷地区産の食材は太字に、県内産の食材には網掛けをしています。

給食回数13回

ご飯 10回	パン 3回	麺 0回
米粉パン 0回	宇都宮市産小麦パン 3回	

宇都宮市立豊郷中学校

日 付	献 立 名			主 な 材 料								
				カロリーkcal	1群		2群	3群	4群	5群	6群	
				たんぱく質g	魚・肉・卵	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類 芋類			
				脂質 g	豆・豆製品	海藻・乳製品	果物	砂糖	油脂			
塩分g												
1 (金)		ひなまつり献立 五目ちらしずし 肉団子スープ 三色ひなゼリー		811 24.9 19.9 2.6	鶏肉 油揚げ 鶏卵	牛乳	人参 小松菜	たけのこ 枝豆 かんぴょう ごぼう 干しいたけ 生姜 白菜	米 砂糖 こんにゃく 春雨	サラダ油		
4 (月)		卒業お祝い献立 赤飯（ごま塩） ヒレカツ 磯辺あえ （3年生のみ＋えびフライ） 紅白すまし汁 お祝いゼリー		883 39.4 23.3 2.5	ささげ 豚ヒレ肉（えび） かまぼこ 油あげ かつお節 豆乳	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜 人参	玉ねぎ きゃべつ すだち	もち米 米 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま サラダ油		
5 (火)		シュガートースト ビーフシチュー ゆで野菜サラダ ヨーグルト		856 31.8 31.9 2.1	牛肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ セロリ きゃべつ	宇都宮市産小麦パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン		
6 (水)		県立高入試のため3年生給食なし 麦入りご飯 いわしのおかか煮 こんにゃく金平 野菜のごまみそ汁 のり佃煮		845 28.6 25.1 2.6	いわし ちくわ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 のり	人参 小松菜 ピーマン	玉ねぎ ごぼう しめじ	米 麦 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま ねりごま		
7 (木)		セルフ2色どん（炒り卵・鶏そぼろ） じゃがいもの味噌汁 大豆小魚		879 38.6 23.2 3.2	鶏卵 鶏ひき肉 油揚げ みそ かつお節 大豆	牛乳 わかめ かたくちいわし	人参	生姜 枝豆 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま		
8 (金)		★宇都宮市が実施する「令和5年度学校給食等支援事業」を活用し、学校給食の栄養バランスや量を確保しています。★ トマト給食 コーンピラフ 鶏肉のトマトソース ゆで野菜 ポテトスープ お祝いケーキ	 	973 39.4 23.3 2.5	ポークウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	宇都宮市産トマト 小松菜 人参 ブロッコリー	たまねぎ コーン 枝豆 にんにく きゃべつ	米 砂糖 小麦粉	マーガリン サラダ油		
11 (月)	卒業式（給食はありません）											
12 (火)		ミルクパン いちご&マーガリン 白身魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜サラダ チキンポトフ		828 37.7 28.1 2.7	しいら 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ きゃべつ セロリ マッシュルーム コーン 枝豆	宇都宮市産小麦パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油		
13 (水)		発芽玄米入りご飯 プルコギ風炒め物 豆腐いりかきたま汁 いよかん		834 35.7 20.5 2.3	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ もやし 生姜 ニンニク しめじ いよかん	米 発芽玄米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま		
14 (木)		発芽玄米入りご飯 きびなごフライ からしあえ 豚肉と野菜のうま煮		886 30.8 24.8 1.5	きびなご 豚肉	牛乳	人参 小松菜	もやし ごぼう 干しいたけ 白菜 玉ねぎ 枝豆 生姜	米 発芽玄米 じゃがいも 米粉 砂糖	サラダ油		
15 (金)		麦入りご飯 焼き鳥風和え物 白菜と里芋の味噌汁 ふりかけ		792 35.9 17.7 3.3	鶏肉 豚肉 みそ かつお節	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ねぎ 生姜 玉ねぎ 白菜 ごぼう	米 麦 里芋 砂糖	サラダ油		
18 (月)		発芽玄米入りご飯 じゃこカツ おひたし 豚肉と切干大根の炒め物		823 19.3 20.5 2.1	豚肉	牛乳 じゃこ	人参 小松菜 いんげん	切干大根 きゃべつ	米 発芽玄米 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油		
19 (火)		黒パン ソフトチーズ ポークビーンズ ゆで野菜サラダ でこぼん		820 33 24.1 3.4	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 きゃべつ コーン でこぼん	宇都宮市産小麦パン じゃがいも	サラダ油		
21 (木)		カレーライス（麦入りご飯） ゆで野菜サラダ いちごプリン		871 23.6 23.1 2.5	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 にんにく きゃべつ コーン いちご	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油		
22 (金)	修了式（給食はありません）											
中学生の1食分の 所要栄養量基準		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維 g	食塩 g
		830	27～41.5	18.4～27.6	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5
3月の 平均栄養摂取量		854	31.3	24.8	410	4.1	358	0.85	0.66	52	6.1	2.6

★2月7日に、給食食材(栃木県産ほうれん草)の放射性物質自主検査を実施しました。結果は、放射性セシウム・放射性ヨウ素ともに定量下限値未満でしたので、お知らせいたします。

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校からの9年間食べてきた給食を振り返り、自分の健康は自分で守れる、食を大切にできる大人に成長してほしいと思います。



