



令和4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15回

ご飯 12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	献立イメージ	献立アイコン	主な材料							
				カロリーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g	1群	2群	3群	4群
1 (水)	麦入りご飯 鶏肉の漬け込み焼き 塩昆布あえ 味噌けんちん汁			814 27 461 2.5	鶏肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 昆布	人参 小松菜	ねぎ ごぼう きゃべつ 大根 生姜	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま	
2 (木)	手巻きミルクロール ポークビーンズ ゆで野菜サラダ いよかん			830 30.8 404 3	豚肉 大豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 きゃべつ コーン いよかん	宇都宮市産小麦パン じゃがいも	サラダ油 マーガリン	
3 (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 24.9 313 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 麦 砂糖 こんにゃく 春雨	サラダ油	
6 (月)	麦入りご飯 鶏肉のから揚げ おひたし いなか汁			891 32.3 375 2.5	鶏肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	かんぴょう ごぼう きゃべつ 生姜	米 麦 じゃがいも こんにゃく でん粉	サラダ油	
7 (火)	トースト ビーフシチュー ゆで野菜サラダ ヨーグルト			845 31.8 453 2.1	牛肉	牛乳 ヨーグルト	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	
8 (水)	県立高入試のため3年生給食なし 五穀ご飯 きびなごフライ からしあえ 豚肉と野菜のうま煮			897 31.2 444 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 麦 砂糖 じゃがいも 米粉	サラダ油	
9 (木)	麦入りご飯 プルコギ風炒め物 豆腐いりかきたま汁 でこぼん			826 35.6 339 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 でこぼん	米 麦 でん粉 砂糖	ごま油 ごま	
10 (金)	卒業お祝い献立 お赤飯(ごま塩) ヒレカツ 磯辺和え 紅白すまし汁 お祝いいちごゼリー			871 39.6 474 2.5	ささげ 豚ヒレ肉 かまぼこ 生あげ かつお節 豆乳	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ いちご	もち米 米 小麦粉 パン粉	ごま サラダ油	
13 (月)	卒業式 (給食はありません)										
14 (火)	黒パン 白身魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜サラダ チキンポトフ			830 39.2 451 2.7	メルルーサ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 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	
15 (水)	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 38.6 362 3.2	鶏卵 鶏ひき肉 油揚げ みそ かつお節 大豆	牛乳 わかめ	人参 かたくちいわし	生姜 枝豆 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	
16 (木)	麦入りご飯 さばの竜田揚げ 青菜とじゃこの炒め物 のっぺい汁			865 38.3 404 2.3	さば かつお節 豚肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 里芋 でん粉 こんにゃく	サラダ油 ごま油	
17 (金)	麦入りご飯 焼き鳥風和え物 白菜と里芋の味噌汁 のり佃煮			819 36 307 3.3	鶏肉 豚肉 みそ かつお節	牛乳 のり	人参 小松菜	ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ	米 麦 里芋 砂糖	サラダ油	
20 (月)	麦入りご飯 さんまのみぞれ煮 こんにゃくきんぴら 野菜のごまみそ汁 伊予柑ゼリー			845 28.6 431 2.6	さんま ちくわ 油揚げ みそ かつお節	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	玉ねぎ ごぼう しめじ 大根 伊予柑	米 麦 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま ねりごま	
22 (水)	麦入りご飯 魚のバーベキューソースかけ ごまあえ さつまい			872 38.7 388 2.6	カラフトマス 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 パセリ	生姜 にんにく りんご ねぎ ごぼう きゃべつ 大根	米 麦 でん粉 砂糖 こんにゃく 里芋	サラダ油 ごま	
23 (木)	カレーライス(麦入りご飯) ゆで野菜サラダ マスカットゼリー			847 23.3 412 2.5	豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 にんにく きゃべつ コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油	
24 (木)	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
3月の 平均栄養摂取量	830	27~41.5	18.4~27.6	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5
	849	33.1	24.4	401	4.2	351	0.84	0.66	47	6.1	2.6

★給食室空調設備設置工事のため、4月は給食がありませんのでお弁当を持ってきてください。

※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。





令和4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15回

ご飯 12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						
		カルシウムmg						
		塩分g						
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂



