



令和7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14回

ご飯	11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	カロリー-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	主な材料								
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・小魚 海藻・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類 芋類 砂糖	油脂			
2 (月)	3年6組リクエスト給食 テーマ「神ってる給食」 ご飯 鶏のからあげ どさんこ汁 海藻入りサラダ お米のムース	984 34.0 36.2 3.1	とりにく ふた肉 みそ たまご	牛乳 こんぶ わかめ 乳製品	にんじん	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし ねぎ	米 でんぷん 米粉 じゃがいも さとう	サラダ油 ドレッシング マーガリン			
3 (火)	キャラメル揚げパン わんたんスープ ゆで野菜サラダ サキサキチーズ	871 33.9 32.0 3.5	ふた肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ブロッコリー	キャベツ もやし ねぎ カリフラワー とうもろこし	コッパン さとう 米粉ワントン	サラダ油 ドレッシング			
4 (水)	ひなまつり献立 五目ちらしずし 鮭のねぎみそ焼き からしあえ すまし汁 桜餅	842 39.8 20.1 2.5	とりにく 油揚げ さけ かまぼこ とうふ あずき	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たけのこ ごぼう かんぴょう 枝豆 キャベツ たまねぎ	米 こんやく もち米 さとう	サラダ油			
5 (木)	県立高入試のため3年生給食なし 麦入りご飯 プルコギ風炒め物 豆腐入りかきたま汁	783 35.5 20.4 2.3	ふた肉 たまご とうふ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ もやし しめじ にんにく しょうが	米 むぎ さとう でんぷん	サラダ油 ごま			
6 (金)	宮っ子ランチ【トマト】 ご飯 とまとんカレー ゆで野菜サラダ デコボン	829 28.9 18.3 2.3	ふた肉	牛乳	にんじん トマト グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし デコボン	米 じゃがいも さとう	サラダ油 ドレッシング			
9 (月)	卒業祝い献立 赤飯 ごま塩 ヒレカツ2枚 いそべあえ すまし汁 お祝いケーキ	864 38.9 24.6 3.4	あずき ふた肉 ゆば とうふ なると たまご	牛乳 のり 生クリーム	にんじん ほうれんそう	キャベツ	米 もち米 パン粉 小麦粉 さとう	ごま サラダ油			
10 (火)	卒業式 (給食はありません)										
11 (水)	はちみつパン 白身魚のマヨネーズ焼き ポークポトフ ゆで野菜サラダ	940 41.0 35.0 3.0	シルバー ふた肉	牛乳	こまつな にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ とうもろこし 枝豆	はちみつパン じゃがいも	ドレッシング			
12 (木)	麦入りご飯 鶏肉と大豆のみそ炒め 根菜のすまし汁 いちごゼリー	827 32.1 22.8 2.0	とりにく 大豆 みそ 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たけのこ だいこん ごぼう いちご	米 むぎ でんぷん こんにやく さとう	サラダ油			
13 (金)	麦入りご飯 セルフ豚丼 厚焼きたまご かんぴょうのごま酢あえ	816 33.5 21.3 2.3	ふた肉 たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ かんぴょう キャベツ 枝豆 とうもろこし	米 むぎ しらたき さとう	サラダ油 ごま			
16 (月)	麦入りごはん きびなごカリカリフライ からしあえ 豚肉と野菜のうま煮	868 34.0 22.6 1.8	ふた肉	牛乳 きびなご	にんじん こまつな	もやし たまねぎ ごぼう しめじ 生姜 枝豆	米 むぎ じゃがいも さとう	サラダ油			
17 (火)	アップルパン ポークシチュー ゆで野菜サラダ ヨーグルト	890 34.3 25.4 2.5	ふた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ キャベツ りんご	コッパン 米粉 じゃがいも さとう	サラダ油 ドレッシング			
18 (水)	麦入りご飯 鶏肉の漬け込み焼き 塩こんぶあえ みそけんちん汁	806 32.1 24.2 2.4	とりにく とうふ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	米 むぎ こんにやく さといも	ごま ごま油 サラダ油			
19 (木)	ご飯 マーボー豆腐 アスパラの中華風炒め	756 28.6 22.6 2.2	とうふ ふた肉 みそ ベーコン	牛乳	にんじん にら アスパラガス	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ	米 でんぷん さとう	サラダ油 ごま油			
23 (月)	麦入りご飯 白身魚の照り焼き ナムル 韓国風みそ汁 伊予柑ゼリー	778 29.0 25.5 2.4	たら ふた肉 とうふ みそ	牛乳 くわかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし ねぎ いよかん果汁	米 むぎ さとう	ごま油 ごま			
24 (月)	修了式 (給食はありません)										
中学生の1食分の 所要栄養基準	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	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5
	846	33.9	25	385	4.0	416	0.94	0.72	51	6	2.5

★1月29日に地元産ほうれんそう、2月17日に千葉県産にんじん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。

※材料調達の都合で食材が変更になる場合があります。ご了承ください。



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
人間の体は食べ物で作られています。小学校から食べてきた9年間の給食を振り返り、
自分の健康は自分で守り、食を大切にする大人に成長してください。

