



令和6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								
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				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 きのこ・果物	穀類 芋類 砂糖	油脂			
				カロリーkcal たんぱく質g 脂質 g 塩分g								
3 (月)		ひなまつり献立 五目ちらしずし いわしごまみそ煮 からしあえ すまし汁 三色花ゼリー		827 31.0 25.8 2.7	とり肉 いわし 油揚げ みそ とうふ はんぺん	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	しいたけ かんぴょう 枝豆 キャベツ たまねぎ	米 麦 こんにやく やまいも さとう ゼリー	サラダ油 ごま		
4 (火)		キャラメル揚げパン ポークビーンズ ゆで野菜サラダ つぶつぶレモンゼリー		824 34.7 31.2 2.8	ふた肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ レモン	コッペパン じゃがいも さとう	サラダ油		
5 (水)		麦入りご飯 ポークカレー ゆで野菜サラダ ヨーグルト		875 25.5 25.6 2.2	ふた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも	サラダ油 ごまドレッシング		
6 (木)		県立高入試のため3年生給食なし 発芽玄米入りご飯 きびなごフライ3尾 ごまあえ 豚肉と野菜のうま煮		869 30.2 24.9 1.8	ふた肉	牛乳 きびなご	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう もやし たまねぎ しいたけ 枝豆	米 発芽玄米 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま		
7 (金)		3年3組リクエスト給食 テーマ「おいしい給食」 麦入りわかめご飯 鶏のからあげ 磯辺あえ 豚汁 お米のムース		926 33.5 32.1 3.2	とり肉 ふた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ のり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ しょうが だいこん ごぼう	米 麦 でんぷん じゃがいも こんにやく さとう	サラダ油		
10 (月)		卒業お祝い献立・家庭部3年生トマト給食 赤飯 ごま塩 とんかつ 紅白すまし汁 マヨ香るトマウま炒め お祝いクレープ		867 32.2 31.9 3.0	ささげ ふた肉 卵 はんぺん とうふ	牛乳	トマト にんじん こまつな	たまねぎ	米 もち米 パン粉 やまいも じゃがいも さとう	サラダ油 マヨネーズ風味		
11 (火)	卒業式 (給食はありません)											
12 (水)		麦入りご飯 鮭のバーベキューソースがけ おひたし さつま汁		778 38.2 19.0 2.4	さけ とり肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく 生姜 りんご キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 さといも こんにやく	サラダ油		
13 (木)		セルフタコメンチカツバーガー 焼きビーフン こんにやくサラダ		776 28.9 27.2 3.4	たら たこ ふた肉	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しいたけ とうもろこし	コッペパン ビーフン こんにやく	サラダ油 ドレッシング ごま		
14 (金)		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		785 33.1 22.8 2.4	とり肉 とうふ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ だいこん ごぼう	米 麦 さとう さといも こんにやく	ごま ごま油		
17 (月)		ご飯 プルコギ風炒め物 かきたま汁 オレンジ		799 35.2 20.3 2.3	ふた肉 卵 とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ しめじ もやし にんにく 生姜 オレンジ	米 さとう でんぷん	ごま ごま油		
18 (火)		コッペパン あん&マーガリン 白身魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜サラダ ポークポトフ		836 36.2 28.9 2.8	メルルーサ ふた肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ とうもろこし	コッペパン あん じゃがいも	マーガリン マヨネーズ風味 ドレッシング		
19 (水)		麦入りご飯 ハンバーグ ポテトのチーズ煮 野菜スープ		815 27.6 23.1 2.4	ふた肉 とり肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 じゃがいも	マーガリン		
21 (金)		麦入りご飯 ハヤシライス ゆで野菜サラダ ヨーグルト		822 26.3 23.9 2.3	ふた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 麦 米粉 さとう	サラダ油 マーガリン ドレッシング		
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
		830	27～41.5	18.4～27.6	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5
3月の 平均栄養摂取量		830	31.6	25.8	424	5.2	361	0.77	0.63	46	5.9	2.5

★1月29日に地元産だいこん、2月4日に宇都宮市産ほうれんそう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。

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。

