



# 3 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数 13回 (米飯10回・パン2回・米粉パン1回)

3月 給食目標  
1年間の反省をしよう

日付	献立名	主な材料						中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準	
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー 830kcal たんぱく質 27.0g~ 41.5g	脂質 18.4g~ 27.7g 塩分 2.5g以下
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
3 (月)	五目ちらし寿司 ひなまつり献立	鶏肉 油揚げ		にんじん 枝豆	かんぴょう ごぼう たけのこ ししいたけ	米 麦 砂糖	サラダ油	801 40.0	17.6 3
	牛乳		牛乳						
	魚の米麴焼き	紅鮭							
	のりあえ		のり	ほうれんそう にんじん	きゃべつ				
	豆腐入りすまし汁	かまぼこ 豆腐 鯛		こまつな					
	桜もち	小豆				もち米 砂糖			
4 (火)	ココア揚げパン		脱脂粉乳			パン	ココア サラダ油	815 27.8	30.3 3.3
	牛乳		牛乳						
	スペイン風オムレツ	卵	チーズ		たまねぎ	じゃがいも			
	ゆで野菜(イタリアンドレ)			にんじん ほうれんそう	きゃべつ		ドレッシング		
	肉団子スープ	鶏肉		こまつな にんじん	はくさい たけのこ	はるさめ			
	すだちゼリー				すだち	砂糖			
5 (水)	麦入りごはん					米 麦		828 28.5	26.5 2
	牛乳		牛乳						
	チンジャオロースー	牛肉		ピーマン にんじん	たけのこ ししいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油		
	茎わかめスープ	豚肉	茎わかめ	にんじん	きゃべつ たけのこ もやし		ごま油		
	桃の杏仁豆腐		牛乳		桃	砂糖			
6 (木)	麦入りごはん					米 麦		878 24.1	28.8 2.2
	牛乳		牛乳						
	太刀魚のかば焼き	太刀魚				でん粉 砂糖	サラダ油		
	からしあえ			にんじん こまつな	はくさい もやし				
	豚肉と野菜のうま煮	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう ししいたけ	砂糖 じゃがいも	サラダ油		
7 (金)	麦入りご飯					米 麦		867 26.4	24 2.7
	チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト 粉 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(和風ドレ)			こまつな	きゃべつ もやし コーン		ドレッシング		
	お米のババロア				みかん	米 砂糖			
10 (月)	赤飯(ごま塩) 卒業お祝い献立	ささげ				米 もち米	ごま	774 40.7	31.9 3.7
	牛乳		牛乳						
	ミックスフライ(えび・とんかつ)	豚肉・えび				小麦粉 パン粉	サラダ油		
	磯辺和え		のり	ほうれんそう	きゃべつ もやし				
	すまし汁	鶏肉 豆腐 なた		にんじん こまつな					
	デザート		生クリーム			小麦粉 砂糖			
11 (火)									

日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
12 (水)	麦入りご飯					米 麦		893 37.5	24.4 2.3
	牛乳		牛乳						
	鮭のバーベキューソースかけ	鮭		パセリ	ねぎ しょうが にんにく くりんご	でん粉 砂糖	サラダ油		
	ごまあえ			こまつな	きゃべつ	砂糖	ごま		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	さといも	サラダ油		
	ホワイトゼリー		乳酸菌飲料			砂糖			
13 (木)	麦入りご飯(さけふりかけ)	鮭				米 麦	ごま	876 30.4	30.8 2.1
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	サラダ油		
	おひたし			こまつな	きゃべつ				
	豚肉と切り干し大根の炒め物	豚肉		にんじん いんげん	切干大根 ごぼう にんじく	砂糖	ごま サラダ油		
14 (金)	ミルクパン(いちごジャム)		牛乳		いちご	パン 砂糖		891 30.3	28 3.2
	牛乳		牛乳						
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ	小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油		
	ゆで野菜(手作りドレ)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ		サラダ油		
	ラフランスゼリー				洋梨	砂糖			
17 (月)	米粉パン(キャラメルパテ)		脱脂粉乳			米粉パン 砂糖		777 36	23.7 2.7
	牛乳		牛乳						
	グラタン		牛乳						
	ゆで野菜(青じそドレ)			こまつな	きゃべつ もやし				
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
18 (火)	麦入りご飯					米 麦		749 33.8	18.5 2.3
	牛乳		牛乳						
	豚肉の漬け込み焼き	豚肉			ねぎ	砂糖	ごま		
	塩昆布あえ		こんぶ	にんじん	きゃべつ				
	味噌けんちん汁	豆腐 鶏肉 味噌		にんじん こまつな	だいこん ごぼう		サラダ油		
19 (水)	麦入りご飯					米 麦		782 26.7	22.5 2.7
	牛乳		牛乳						
	さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖			
	こんにゃくきんぴら	ちくわ		にんじん いんげん	れんこん ごぼう	砂糖	サラダ油 ごま		
	小松菜ときのごま味噌汁	味噌		こまつな	たまねぎ しめじ		ねりごま		
21 (金)	麦入りご飯					米 麦		786 39.2	19.6 2.6
	セルフトマト玉丼	卵 鶏肉		トマト えだまめ	たまねぎ		サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	まろやか味噌汁	ゆば 豆乳		にんじん こまつな	だいこん ごぼう				
24 (月)									

※都合により献立が変更になる場合があります。  
 今月の地産地消「米・だいこん・ほうれんそう・こまつな」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。

## 給食の1年間をふりかえってみよう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか？1年かどのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。

出来ていないところがあった人は、来年度にまた頑張ってみましょう！



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さないうちで食べた	③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④6つの食品群の食	⑤食べられることに感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦ながら食べをしなかつた	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×