



3月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数15回(米飯11回・県産小麦粉パン2回・ナン1回・麺1回)

3月 給食目標

1年間を振り返り反省をして、今後に生かそう。

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 カルシウム 450mg
		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		
1 (火)	ジャンバラヤ	ウインナー		トマト ピーマン	にんにく セロリー たまねぎ	米 麦	油	838 32.8	28.3 339
	ジャークチキン	鶏肉			にんにく		オリーブ油		
	牛乳		牛乳						
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
2 (水)	ナン(2枚)					ナン		878 31.3	26.1 299
	キーマカレー	豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ しょうが		カレールウ		
	牛乳		牛乳						
	フルーツポンチ				みかん パインアップル 黄桃 レモンゼリー	さとう			
3 (木) ほ	五目ちらしずし(錦糸卵・小袋のり)	鶏肉 油揚げ 卵	のり	にんじん	たけのこ しいたけ こんにゃく かんぴょう ごぼう えだまめ	米 麦 さとう	油	817 33.3	18.1 318
	牛乳		牛乳						
	豆腐入りすまし汁	とうふ はんぺん		ほうれんそう					
	桜もち	小豆				もち米 さとう			
4 (金)	麦入りごはん					米 麦		875 35.6	24.4 321
	牛乳		牛乳						
	スタミナ焼肉	豚肉		にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	油		
	ナムル			にんじん	キャベツ もやし		ごま ごま油		
	トックスープ	鶏肉 卵		にんじん こまつな	ねぎ	トック			
7 (月)	セルフホットドック	ウインナー				パン		833 30.2	32.6 398
	(キャベツのカレーソース・トマト&マスタード)				キャベツ		油		
	牛乳		牛乳						
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	バター		
8 (火)	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉	粉チーズ	にんじん トマト グリンピース	たまねぎ にんにく しょうが	スパゲティ	油 バター	901 37.3	30.6 475
	牛乳		牛乳						
	りっちゃんの元気サラダ	かつおぶし	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油		
	レモンカスタードタルト	卵	練乳		レモン	さとう 小麦粉	マーガリン		
9 (水) ほ	お赤飯 ごま塩	ささげ				米 もち米	ごま	875 41.0	27.1 324
	牛乳		牛乳						
	ひれかつ 小袋ソース	豚肉				小麦粉 パン粉	油		
	磯辺あえ		のり	ほうれんそう	キャベツ				
	ゆばのすまし汁	ゆば		ほうれんそう	ねぎ				
お祝いケーキ	卵	乳製品		いちご	さとう 小麦粉				
10 (木)	卒業式 給食はありません	卒業おめでとう							
11 (金)	麦入りごはん					米 麦		845 27.3	20.3 397
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん グリンピース	にんにく たまねぎ にんじん	じゃがいも	油 カレールウ		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 かんきつドレッシング			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	ミニフィッシュ		カタクチイワシ			さとう	ごま		
14 (月)	黒パン ソフトチーズ		チーズ			パン		894 28.6	29.2 408
	牛乳		牛乳						
	焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ もやし	焼きそばめん	油		
	中華風コーンスープ	卵 ハム		にんじん ほうれんそう	とうもろこし ねぎ たまねぎ				

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) カルシウム (mg)
		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		
15 (火)	麦入りごはん					米 麦		843 31.3	21.5 305
	牛乳		牛乳						
	ハムカツ 小袋ソース	ハム				小麦粉 パン粉	油		
	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ		ごま		
	どさんこ汁	豚肉 みそ	わかめ	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ にんにく	じゃがいも	油 バター		
16 (水)	チャーハン	豚肉 卵		にんじん	しょうが ねぎ	米 麦	油 ごま油	920 31.0	37.4 322
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	はるさめ 小麦粉 米粉	油		
	坦々春雨スープ	豚肉		にんじん にら	はくさい えのきたけ ねぎ もやし	はるさめ			
17 (木) ほ	麦入りごはん					米 麦		839 35.7	21.8 318
	牛乳		牛乳						
	鶏肉と大豆のみそ炒め	鶏肉 大豆 みそ		にんじん さやいんげん	たけのこ たまねぎ	でん粉 さとう	油		
	卵とわかめのスープ	卵	わかめ		たまねぎ	でん粉			
	みかんゼリー				みかん	さとう			
18 (金) ほ	麦入りごはん					米 麦		810 33.6	19.3 358
	牛乳		牛乳						
	さわら西京焼き	さわら 西京みそ							
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉		にんじん さやいんげん	にんにく だいこん	さとう	油 ごま		
	かぶとじゃがいものあられ汁			にんじん かぶの葉	かぶ しいたけ	じゃがいも でん粉			
22 (火)	麦入りごはん					米 麦		888 34.2	27.7 546
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ和風ソース	鶏肉 豚肉			たまねぎ にんにく	さとう	油		
	青菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	ごまつな			ごま油		
	ひじきと大豆の炒り煮	さつま揚げ 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん	こんにやく	さとう	油		
23 (水)	ハヤシライス	牛肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム エリンギ	米 麦 小麦粉	油 バター	917 26.3	23.8 374
	牛乳		牛乳						
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイナップル 黄桃 いちごブルーベリー レモンゼリー				
24 (木)	修了式 給食はありません								

都合により献立が変更になる場合があります。斜体文字になっている食材は、陽北地区の生産者の方から納めていただく予定になっているものです。

給食を通して学んだことをふり返ろう

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人の手によって支えられていることを知ることができましたか？



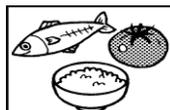
②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



嫌いなものが食べられるようになりましたか？

陽北地域学校園では今年度も「好き嫌いをしないで一口食べよう」を重点テーマとして食育だよりを発行しました。

給食は、地域でとれる新鮮な食材を使い、旬の食材のおいしさを味わったり、いろいろな味付けや調理法を工夫して

苦手な食材でも食べられるようになるような工夫をしています。苦手な食べ物がある人は、一口でも食べられるようになりましたか？



春休み中も規則正しい生活を送り、

元気に新年度が迎えらるるようにならう。



春休みに 朝食を自分で
つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみよう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

