



宇都宮市立陽北中学校

給食回数15回（米飯12回・米粉パン1回・パン2回）

1年間を振り返り反省をして、今後に生かそう

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		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				
		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			
日付	献立名							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 (水)	麦なしごはん					米 麦		855 25.7	26.7 2.2	
	牛乳		牛乳							
	ブルコギ風炒め物	牛肉		にら にんじん	たまねぎ もやし し いたけ	砂糖	ごま ごま油			
	かき玉汁	生揚げ 卵		にんじん こまつな		でん粉				
	デコボン				デコボン					
2 (木)	麦入りごはん					米 麦		850 22.5	29.8 2.4	
	セルフかき揚げ丼(天井たれ)			にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう	小麦粉 砂糖	サラダ油			
	牛乳		牛乳							
	塩こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	きゅうり きゃべつ					
	味噌汁	豆腐 味噌		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	さといも	サラダ油			
ひなまつり	五目ちらしずし(麦なし酢飯)	油揚げ とりこ		にんじん えだまめ	しいたけ ごぼう かん びょう	米 砂糖	サラダ油	817 35.9	17.0 2.8	
3 (金)	牛乳		牛乳							
	赤魚西京漬け	赤魚 西京味噌								
	からしあえ			ほうれんそう	もやし きゃべつ					
	豆腐いりすまし汁	豆腐 かまぼこ はまぐり		こまつな にんじん	たまねぎ					
	さくらもち	小豆				もち米 砂糖				
6 (月)	朝焼きコッパン(キャラメルクリーム)					パン はちみつ		844 27.3	24.3 2.6	
	牛乳		牛乳							
	ハンガリアシチュー	豚肉 ミートボール		にんじん トマト えだまめ	たまねぎ	小麦粉	サラダ油			
	ゆで野菜(手作りフレンチドレ)			こまつな にんじん	きゃべつ		サラダ油			
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご					
7 (火)	麦入りごはん(お魚ふりかけ)	かつお	いわし			米 麦		876 30.4	30.8 2	
	牛乳		牛乳							
	鶏のからあげ	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 にんにく	砂糖	ごま			
8 (水)	麦なしごはん					米		818 35.3	22.3 2.5	
	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 りんご	でん粉	サラダ油			
	ごまあえ			こまつな	きゃべつ	砂糖	すりごま			
	さつま汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さといも	サラダ油			
9 (木)	麦入りごはん					米 麦		890 26.2	27.4 2.5	
	エッグカレー	鶏肉 うずら卵	チーズ	にんじん えだまめ	玉ねぎ にんにく	小麦粉	サラダ油			
	牛乳		牛乳							
	ゆで野菜(減塩和風ドレ)			こまつな	もやし きゃべつ コーン		サラダ油			
	すだちゼリー				すだち	砂糖				
卒業お祝い	赤飯(ごましお)	ささげ				米 もち米		753 30.1	18.1 2.7	
	牛乳		牛乳							
	エビフライ(ソース)	えび				小麦粉 パン粉	サラダ油			
	いそべあえ		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						
お祝いいちごゼリー				いちご	砂糖					
13 (月)	卒業式(給食はありません)								卒業おめでとう	

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		
14 (火)	麦なしごはん					米		808 29.1	24.9 2.3
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ	ハンバーグ							
	きゃべつとブロッコリーのソテー			ブロッコリー	きゃべつ		サラダ油		
	洋風卵スープ	ベーコン 卵		にんじん	たまねぎ セロリ	じゃがいも でん粉			
15 (水)	朝焼きコッペパン(チルドチョコ)					米粉パン	チョコレート	865 31.6	34.4 2.9
	牛乳		牛乳						
	マカロニのクリーム煮	えび 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉 マカロニ	サラダ油		
	ゆで野菜(青じそドレ)			ほうれんそう	きゃべつ コーン				
月の目標	麦入りごはん					米 麦		780 26.4	24.4 2.6
16 (木)	牛乳		牛乳						
	さんまの梅醤油煮	さんま			うめ				
	こんにゃくのきんぴら	ちくわ		にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	ごま		
	ごま味噌汁	味噌		こまつな	たまねぎ しめじ		ごま		
17 (金)	発芽玄米ごはん					米 発芽玄米		821 34.5	22.5 2.3
	セルフ二色丼	鶏肉 卵		えだまめ	しょうが	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	根菜の味噌汁	生揚げ 味噌		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ				
	甘夏ゼリー				あまなつ	砂糖			
20 (月)	フレンチトースト		牛乳			パン 砂糖 メー ブルシロップ		793 32.2	28.3 3.1
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン	大豆 牛肉 豚 肉 ベーコン		にんじん えだまめ ト マト	たまねぎ マッシュルーム		サラダ油		
	ゆで野菜(イタリアンドレ)			こまつな にんじん	きゃべつ		サラダ油		
22 (水)	麦入りごはん					米 麦		860 34.4	26.0 2.3
	牛乳		牛乳						
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが				
	小松菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	こまつな			ごま油		
	味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう				
	レモンゼリー				レモン	砂糖			
23 (木)	パエリア風(麦なし)	ベーコン 鶏肉 いか えび		にんじん パプリカ	たまねぎ エリンギ	米	オリーブ油	749 24.5	25.7 2
	牛乳		牛乳						
	アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ							
	ゆで野菜(手作りドレ)			にんじん	きゃべつ きゅうり	砂糖			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
24 (金)	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。
今月の地産地消「こまつな・ほうれんそう・ねぎ」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？
- ② 食べる前に手洗いを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？
- 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？



- 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？
- 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？
- 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す。

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れるようにしましょう。



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。

