



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 9 回・米粉パン 1 回・パン 3 回）

3 月 給食目標

1 年間の反省をしよう

1年間の反省をしよう		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	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		
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
ほ 1 (金)	五目ちらし寿司(麦なし)			えだまめ	たけのこ しいたけ	米		846 41.3	21.2 3.5
	牛乳 ひなまつり献立		牛乳						
	魚の白醤油漬	金目鯛							
	からしあえ			菜花 ほうれんそう	にき	きゃべつ			
	すまし汁	豆腐・かまぼこ・姫鯛	こまつな	にんじん					
	さくらもち	小豆				もち米 砂糖			
4 (月)	ココア揚げパン		牛乳			パン 砂糖	ココア	846 31.1	30.9 3.2
	牛乳		牛乳						
	スペイン風オムレツ	卵 ベーコン 鶏肉		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも			
	鶏だんごスープ	鶏肉	こまつな	にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ はくさい たけのこ	はるさめ			
	アロエヨーグルト		ヨーグルト		アロエ	砂糖			
5 (火)	麦なしごはん					米		946 40.3	34.6 2.5
	牛乳		牛乳						
	牛肉宮のタレソース 野菜ソテー添え	牛肉		ブロッコリー にんじん	きゃべつ しいたけ 玉ねぎ		サラダ油		
	かき玉汁	卵		にんじん こまつな	たまねぎ	でん粉			
	桃の杏仁豆腐	豆乳			桃	砂糖			
ほ 6 (水)	麦なしごはん 好き嫌い克服献立 「魚を食べよう！」					米		849 37.5	24.7 2.2
	牛乳		牛乳						
	魚のバーベキューソースがけ	紅鮭		パセリ	ねぎ しょうが にんにく りんご		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				
ほ 7 (木)	麦入りごはん					米 麦		912 26.4	29.6 2.5
	エッグカレー	うずら卵 鶏肉	粉チーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(減塩和風ドレ)			こまつな	きゃべつ もやし コーン		サラダ油		
	お米のババロア(みかん)	豆乳			みかん	米 砂糖			
ほ 8 (金) 	赤飯(ごましお) 卒業お祝い献立 & トマト給食					米 もち米	ごま	782 28.6	19.8 2.6
	牛乳		牛乳						
	エビフライ	えび 卵				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 コーン				
	にら玉トマト味噌汁	卵 味噌		トマト にら	たまねぎ				
	お祝いデザート	豆乳			いちご	米粉 砂糖			
11 (月)	卒業式 (給食はありません) 								
ほ 12 (火)	シェルパン					パン		768 33.9	28.5 2.8
	セルフチーズハンバーガー(レタス)	豚肉 鶏肉			たまねぎ		油		
	牛乳		牛乳						
	洋風卵スープ	ベーコン 卵	にんじん こまつな	たまねぎ セロリ	でん粉				
13 (水)	十六穀ごはん					米 むぎ	ごま	893 33	30.9 2.6
	牛乳		牛乳						
	ユーリンチー	鶏肉			にんにく ねぎ しょうが	砂糖	ごま油 サラダ油		
	パンサンスウ			にんじん	きゃべつ もやし きゅう	春雨	ごま油 サラダ油		
	中華風コーンスープ	卵 ハム		ほうれんそう	コーン たまねぎ 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) 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 (木)	麦入りごはん					米 麦		783 26.7	22.5 2.7
	牛乳		牛乳						
	さんまかぼすレモン煮	さんま			かぼす レモン	砂糖			
	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		
	小松菜ときのこのごま味噌汁	みそ		こまつな	たまねぎ しめじ		ごま		
15 (金)	米粉パン					米粉 砂糖		787 33.1	38.8 2.4
	チョコクリーム						チョコクリーム		
	牛乳		牛乳						
	魚のマヨネーズ焼き	真鯛			たまねぎ マッシュルーム		油		
	ゆで野菜(玉ねぎドレッシング)			ほうれんそう	きゃべつ コーン たまねぎ		ドレッシング		
	チキンとトマトのクリームシチュー	鶏肉 白いんげん	牛乳 生クリーム	にんじん トマト えだまめ	たまねぎ	小麦粉	サラダ油		
18 (月)	デニッシュロール					パン		986 24.5	57.4 2.1
	牛乳		牛乳						
	ビーフシチュー	牛肉		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	小麦粉 じゃがいも	サラダ油		
	ゆで野菜(手作りドレ)			ブロッコリー にんじん	きゃべつ		サラダ油		
19 (火)	麦入りごはん					米 麦		797 26.7	24.2 2.3
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の漬け込み焼き	鶏肉		にんじん	ねぎ	砂糖	ごま		
	塩こんぶあえ		塩昆布	にんじん	きゃべつ				
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん こまつな	だいこん ごぼう				
21 (木)	麦入りごはん					米 麦		815 35.2	24.7 2.2
	セルフ親子丼	鶏肉 卵		にんじん えだまめ	たまねぎ たけのこ				
	牛乳		牛乳						
	まろやか味噌汁	豆乳 ゆば 味噌		にんじん こまつな	だいこん ごぼう				
22 (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「米・ねぎ・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

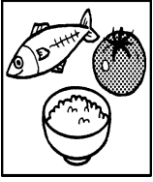
①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



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？



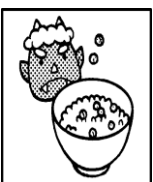
④給食は生産者や調理員、多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



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？



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。