



# 3月献立予定表

横中は  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

給食回数15回 ご飯12回  
パン2回 麺1回  
宇都宮市立横川中学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)	体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月1日 (火)	ごはん	880 34.0 29.3 2.5		牛乳			米		
	牛乳		鶏肉		しょうが	でんぷん	油		
	鶏肉のから揚げ				小松菜	白菓			
	おひたし				にんじん 小松菜	大根 ごぼう	でん粉 さといも こんにゃく		
	のっぺい汁			豚肉 豆腐 かつお節	ひじき			ごま	
	ひじきパツパ								
3月2日 (水)	はちみつパン いちご	834				いちご	小麦粉 はちみつ		
	牛乳	34.9		牛乳					
	ポークビーンズ	24.1	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
	ゆで野菜 イタリアドレッシング	2.6			にんじん 小松菜	キャベツ		油	
ひなまつり給食	セルフ五目ちらしずし	880	鶏肉 油揚げ 卵	のり	にんじん	たけのこ しいたけ ごぼう 枝豆 かんぴょう	米 こんにゃく 砂糖	油	
3月3日 (木)	牛乳	32.9		牛乳					
	豆腐入りすまし汁	25.7	豆腐 はんぺん かつお節		小松菜				
	ひなまつりゼリー	2.4	豆乳			もも りんご	砂糖	油	
	3月4日 (金)	ごはん	819	いか ほたて ツナ ベーコン	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	米	油
		シーフードカレー							
3月7日 (月)	牛乳	31.8		牛乳					
	ゆで野菜 和風ドレッシング	18.9			小松菜	キャベツ もやし とうもろこし	油		
	グミ	2.7		ヨーグルト		アロエ			
	セルフチーズハンバーガー	812	豚肉 鶏肉	チーズ			小麦粉	ごま	
3月8日 (火)	牛乳	37.0		牛乳					
	ポイルキャベツ	31.0				キャベツ			
	洋風卵スープ	3.0	ベーコン 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ セロリ	じゃがいも でん粉		
	3月9日 (水)	赤飯	806	ささげ				もち米 米	ごま
		牛乳			牛乳				
3-4 リクエスト給食	ヒレカツ	35.3	豚肉 卵				パン粉 小麦粉	油	
	磯辺あえ	29.0		のり	ほうれんそう	白菜			
	紅白すまし汁	2.8	はんぺん 豆腐 白身魚 かつお節		にんじん 小松菜				
	☆ケーキ(卒業祝いデザート)			生クリーム		いちご	小麦粉		
3月10日 (木)	卒業式 卒業式の為給食はありません。								
3月11日 (金)	ごはん	812		牛乳			米		
	牛乳		34.3						
	ブルコギ風炒め		22.8	豚肉		にんじん には	にんにく しょうが たまねぎ もやし しいたけ	米粉 砂糖	ごま ごま油
	かきたま汁		2.4	卵 生揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ	でん粉	

★…リクエストメニュー

3月9日、3年生はセレクトケーキになります。



日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)	体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
3月14日 (月)	ごはん 魚のふりかけ	868 34.7 25.4 2.6	いわし	のり			米	ごま
	牛乳		牛乳					
	春巻き		豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しいたけ	小麦粉	
	ナムル		豚肉 あさり いか うずらの卵		小松菜 にんじん	キャベツ		ごま油 ごま
	八宝菜			にんじん	白菜 玉ねぎ 枝豆 たけのこ ししいたけ	でん粉	油	
3月15日 (火)	ごはん	859 33.9 28.2 1.9					米	
	牛乳		牛乳					
	鶏肉と大豆のみそ炒め		鶏肉 みそ 大豆		にんじん いんげん	しいたけ たけのこ 枝豆	でんぶん 砂糖	油
	根菜のすまし汁		油揚げ かつお節		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	でん粉 こんにやく	
2年生リクエスト給食	☆オムライス ケチャップ	915 33.8 29.5 2.8	卵		トマト にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	米	
3月16日 (水)	牛乳		牛乳					
	コーンシチュー		豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	小麦粉 じゃがいも	バター 油
	ミニゼリー					りんご	砂糖	
3月17日 (木)	ごはん	833 29.3 25.0 2.2					米	
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の漬け込み焼き		鶏肉			ねぎ	砂糖	
	塩こんぶあえ		生揚げ みそ	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		
	みそけんちん汁			にんじん 小松菜 大根菜	大根 ごぼう	こんにやく さといも	油	
3月18日 (金)	ごはん	858 29.9 22.0 2.6					米	
	牛乳		牛乳					
	揚げ魚と大根の煮物		モロ	にんじん	大根 枝豆	こんにやく でん粉 砂糖	油	
	おひたし		かつお節	小松菜 にんじん	白菜		ごま	
	りんごのタルト			りんご		小麦粉 さとう		
3月22日 (火)	ごはん	805 31.2 23.5 2.5					米	
	牛乳		牛乳					
	さばのたつた揚げ		さば		しょうが	でん粉	油	
	小松菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	小松菜			ごま油	
	かぶとじゃがいものあられ汁	かつお節	にんじん かぶの葉	かぶ ししいたけ	じゃがいも でん粉			
3月23日 (水)	揚げ焼きそば	816 30.2 40.9 2.1	豚肉 いか なるとうずらの卵		にんじん ビーマン	キャベツ 玉ねぎ しょうが 干しいたけ たけのこ	中華麺 でん粉	油
	牛乳		牛乳					
	餃子スープ		豚肉	ほうれん草 にんじん	白菜 わざい しょうが	春雨 小麦粉		
	チーズドッグ		チーズ			小麦粉 砂糖		
	平均							

○ 数値は中学生の基準値で計算してあります。  
1回あたりの学校給食摂取基準  
(エネルギー830kcal, たんぱく質27.5~41.5g,  
脂質18.4~27.7g, 塩分2.5g)

- 事情により献立が変更になることがあります。
- **太字は宇都宮産・栃木県産を使用しています。**



## ご卒業 おめでとうございます

春は旅立ちの季節です。卒業式では友だちや先生方、慣れ親しんだ学校ともお別れです。別れは寂しいですが新しい出会いも待っています。

卒業などの特別な日に食べられるものに「赤飯」があります。古代より赤は邪気をはらう力があるといわれていました。そのため、慶事に赤飯が出されるようになったのです。



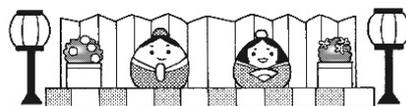
©少年写真新聞社2020

## ひなまつり

3月3日は「桃の節句」で、女の子の健康と幸せを願う日とされています。

もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の土俗のおはらい(人の形に切った紙に災いや厄を移し、身かわりとして川に流す)が結びついた行事です。

ひな祭りの行事食には、ちらしずしやまぐりのお吸い物などがあります。



©少年写真新聞社2020

