



(3年生用)

3月給食献立予定表

学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。

宇都宮市産の食材は太字に、県内産の食材には、

網掛けをしています。

今年度も宇都宮市内の全小中学校では、給食の食材費を補助する「学校給食等支援事業」が実施されております。詳細は、R6.1.26にさくら連絡網で送信された通知でご確認ください。

宇都宮市立陽南中学校

日付	献立名	カロリーkcal	主な材料								
			たんぱく質g	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			脂質g	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂		
			塩分g								
1金	桃の節句メニュー 五目ちらし寿司 鯖のねぎ塩焼き ほうれん草のからし和え 豆腐の味噌汁 桜もち	 	808	油揚げ 豆腐	むきえび	ほうれん草	干し椎茸	精白米	ごま油		
			33.5	鶏卵 えび 小豆	牛乳	にんじん	かんぴょう ごぼう	こんにやく	サラダ油		
			23.2	さわら かつお節	わかめ		たけのこ	大麦			
			3.6	味噌	昆布		ねぎ キャベツ	砂糖 もち			
4月	宇都宮市産トマト活用給食 麦入りご飯 トマトハヤシシチュー チキン味噌カツ ゆで野菜 ドレッシング ヨーグルト	 	883	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	精白米	サラダ油		
			30.3	鶏肉	ヨーグルト	トマト	キャベツ	大麦			
			23.6	味噌		ほうれん草		パン粉 小麦粉	バター		
			2.4			パセリ	もやし	小麦粉			
5火	麦入りご飯 プルコギ 県産豚肉入りコロッケ 厚揚げのかき玉スープ はっさく	 	868	牛肉	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ	精白米	ごま		
			33.6	厚揚げ		にら	もやし	大麦 小麦粉	ごま油		
			27.2	鶏卵			しいたけ	砂糖 パン粉	サラダ油		
			2.3	豚肉		こまつな	はっさく	片栗粉			
6水	県立高入試のため、3年生給食無し 麦入りご飯 エッグカレー ゆで野菜 ドレッシング ミルクプリン	 	919	鶏肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく	精白米	サラダ油		
			28.7	うずら卵	牛乳		とうもろこし	大麦	カレールー		
			27.8			こまつな	キャベツ	じゃがいも			
			3.3				グリーンピース				
7木	ゆでスパゲッティ ミートソース ゆで野菜 ドレッシング 手作りソーダパインゼリー	 	829	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	スパゲティ	サラダ油		
			32.4	豚肉	チーズ		にんにく パイン	小麦粉	バター		
			25.7			トマト	しょうが	砂糖			
			2.9			ほうれん草					
8金	卒業祝いメニュー 赤飯 ごま塩 エビフライ ソース 白菜の磯辺和え 桜かまぼこ入りすまし汁 苺ケーキ	 	888	ささげ かまぼこ	牛乳	ほうれんそう	はくさい	もち米	ごま		
			31.3	えび はんぺん		にんじん		精白米	サラダ油		
			21.2	豆腐 豆乳	昆布	こまつな		小麦粉 パン粉			
			2.8	かつお節	のり		いちご	米粉 砂糖			
11月	卒業式（給食はありません。）										
中学生の1食分の 所要栄養量基準	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
	830	33.2	23.1	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満
3月の 平均栄養摂取量	854	32.1	24.8	427	4.1	398	0.46	0.63	49	6.2	2.7

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。