



(1・2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				主 な 材 料							
					カロリーkcal	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					たんぱく質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	
					脂質g							
		塩分g										
1 金		<div>桃の節句メニュー</div> <div>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</div>		808 33.5 23.2 3.6	油揚げ 豆腐 鶏卵 えび 小豆 さわら かつお節 味噌	むきえび 牛乳 わかめ 昆布	ほうれん草 にんじん にんじん	干し椎茸 かんぴょう ごぼう だけのこ ねぎ キャベツ	精白米 こんにゃく 大麦 砂糖 もち	ごま油 サラダ油		
4 月		<div>宇都宮市産トマト活用給食</div> <div>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</div>		883 30.3 23.6 2.4	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ほうれん草 パセリ	たまねぎ キャベツ もやし	精白米 大麦 パン粉 小麦粉 小麦粉	サラダ油 バター		
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 33.6 27.2 2.3	牛肉 厚揚げ 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく 玉ねぎ もやし しいたけ はっさく	精白米 大麦 小麦粉 砂糖 パン粉 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油		
6 水		<div>県立高入試のため、3年生給食無し</div> <div>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</div>		919 28.7 27.8 3.3	鶏肉 うすら卵	チーズ 牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ にんにく とうもろこし キャベツ グリーンピース	精白米 大麦 じゃがいも	サラダ油 カレールー		
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 32.4 25.7 2.9	牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ にんにく パイン しょうが	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター		
8 金		<div>卒業祝いメニュー</div> <div>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</div>		888 31.3 21.2 2.8	ささげ かまぼこ えび はんぺん 豆腐 豆乳 かつお節	牛乳 昆布 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	はくさい いちご	もち米 精白米 小麦粉 パン粉 米粉 砂糖	ごま サラダ油		
11 月	卒 業 式（給食はありません。）											
12 火		麦入りご飯 白身魚の西京味噌焼き ゆで野菜 ドレッシング 田舎汁 苺大福		808 38.3 19.5 2.7	鶏肉 かつお節 味噌 豆腐 白身魚	牛乳 生クリーム 昆布	小松菜 にんじん	キャベツ にんにく ごぼう かんぴょう いちご	精白米 じゃがいも もち こんにゃく 砂糖 大麦	サラダ油		
13 水		麦入りご飯 揚げ魚と大根の煮物 太巻き卵 キャベツのおひたし 苺タルト		935 35.5 25.8 2.4	鶏卵 メカジキ かつお節	牛乳	こまつな	にんじん キャベツ いちご 大根	精白米 大麦 片栗粉 こんにゃく 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま		
14 木		コッペパン 焼きそば フルーツクリーム ゆで野菜 ドレッシング		878 28.4 30.6 3.3	豚肉 いか	牛乳 生クリーム 青のり	こまつな ピーマン にんじん	もやし 玉ねぎ キャベツ みかん パイン もも	焼そばめん パン 砂糖	サラダ油		
15 金		麦入りご飯 白身魚の香味焼き ほうれん草の磯辺和え 筑前煮 フルーツ盛り合わせ		811 37.8 20.8 2.8	白身魚 うすら卵 鶏肉	牛乳 チーズ のり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ だけのこ オレンジ ぶどう ごぼう 椎茸 りんご パイン キャベツ	精白米 大麦 砂糖 こんにゃく	サラダ油		
18 月		麦入りご飯 鶏唐揚げのレモン煮 切干大根の炒め煮 キャベツの磯野かつお和え アロエヨーグルト		923 26.4 29.5 2.4	鶏肉 かつお節 油揚げ さつま揚げ	牛乳 のり ヨーグルト	小松菜 にんじん	レモン キャベツ 切干大根 アロエ	精白米 片栗粉 大麦 砂糖	サラダ油 ごま		
19 火		米粉パン はちみつ&マーガリン デミグラスシチュー アンサンブルエッグ ゆで野菜 ドレッシング 苺アイス		754 29.7 28.2 2.7	牛肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ いちご セロリ にんにく マッシュルーム こまつな キャベツ	米粉パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	サラダ油 バター		
21 木		麦入りご飯 揚げ魚のケチャップがらめ ひじきと大豆の炒め煮 白菜のおひたし 苺		799 31.7 19.7 2.2	大豆 モロ さつま揚げ 油揚げ かつお節	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	白菜 いちご	精白米 砂糖 こんにゃく 大麦 片栗粉	サラダ油		
22 金	修 了 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。

3/18(月)～3/21(木)に給食当番を担当する1・2年生へ
各自、エプロン・三角巾を持参してください。(この週は白衣を使用しません。)
色・形は自由です。どうぞよろしくお願いいたします。

