















(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		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	
		五目ちらし寿司 鯖のねぎ塩焼き		33.5	鶏卵 えび 小豆	牛乳	にんじん	かんぴょう ごぼう	こんにゃく	サラダ油	
		ほうれん草のからし和え		23.2	さわら かつお節	わかめ	たけのこ	大麦			
		豆腐の味噌汁 桜もち		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		883	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	精白米	サラダ油	
		麦入りご飯 トマトハヤシシチュー		30.3	鶏肉	ヨーグルト	トマト	キャベツ	大麦		
		チキン味噌カツ ゆで野菜		23.6	味噌	ほうれん草		パン粉 小麦粉	バター		
		ドレッシング ヨーグルト		2.4		パセリ	もやし	小麦粉			
5 火		麦入りご飯 プルコギ		868	牛肉	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ	精白米	ごま	
		県産豚肉入りコロッケ		33.6	厚揚げ		にら	もやし	大麦 小麦粉	ごま油	
		厚揚げのかき玉スープ		27.2	鶏卵		しいたけ	砂糖 パン粉	サラダ油		
		はっさく		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		919	鶏肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく	精白米	サラダ油	
		麦入りご飯 エッグカレー		28.7	うずら卵	牛乳		とうもろこし	大麦	カレールー	
		ゆで野菜 ドレッシング		27.8		こまつな	キャベツ	じゃがいも			
		ミルクプリン		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		829	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	スパゲティ	サラダ油	
		ゆで野菜 ドレッシング		32.4	豚肉	チーズ		にんにく パイン	小麦粉	バター	
		手作りソーダパインゼリー		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		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	
		赤飯 ごま塩 エビフライ		31.3	えび はんぺん		にんじん		精白米	サラダ油	
		ソース 白菜の磯辺和え		21.2	豆腐 豆乳	昆布	こまつな	小麦粉 パン粉			
		桜かまぼこ入りすまし汁 苺ケーキ		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。