



# 3月分 ランチメニュー表

宇都宮短期大学附属中学校

日 曜	献 立 名	主 な 材 料			エネルギー(kcal)
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質(g)
3 月	<b>【行事食*ひな祭り】</b> ちらし寿司 すまし汁 (バイキング) MIXフライ ピーチゼリー	油揚げ 錦糸卵 刻みのり とろろ昆布 イカドーナツフライ	精白米 砂糖 エビカツ コロッケ 油 ピーチゼリー	たけのこ水煮 酢ぼすれんこん 菜の花 紅しょうが キャベツ	773 (Kcal) 21.4 (g)
4 火	<b>【和食膳】</b> 魚のつけ焼き 御飯 牛乳 Caふりかけ (バイキング) キャベツと厚揚げのみそ炒め おひたし	ぶり 牛乳 生揚げ かつお節	油 ごま油 砂糖 精白米	もやし いんげん キャベツ 人参 にんにく 小松菜	783 34.4
5 水	<b>【洋食の日】</b> スパイシーチキン ライス ポタージュスープ (バイキング) コンソメ煮 パスタマリネ	鶏肉 牛乳 えびしんじょう	パン粉 油 じゃがいも マーガリン 精白米 スパゲティ	パセリ ブロッコリー たまねぎ 人参 コーン レタス	792 26.2
6 木	<b>【井の日】</b> 中華丼 牛乳 (バイキング) 蒸しシューマイ 海藻サラダ	豚小間 かまぼこ うずら卵水煮缶 牛乳 シューマイ わかめ	精白米 油 片栗粉	はくさい たまねぎ 人参 しいたけ グリンピース 大根 ブロッコリー	793 25.0
7 金	<b>【カレーの日】</b> カレーライス 牛乳 (バイキング) 白身魚フライ グリーンサラダ	豚小間 牛乳 白身魚フライ	精白米 カレールウ 油	人参 たまねぎ サニーレタス みず菜 スナッペンとう	859 24.1
10 月	<b>【中華の日】</b> 油淋鶏 ライス 中華スープ (バイキング) 点心 中華和え	鶏肉 卵 小籠包 春巻き プレスハム わかめ	片栗粉 油 ごま油 精白米 春雨	ネギ しょうが ピーマン レタス チンゲン菜	776 24.9
11 火	<b>【パンの日】</b> ドックサンド&食パン 牛乳 (バイキング) クリーム煮 フルーツ	フランクフルト 牛乳 ハム スキムミルク	ドックパン マーガリン 油 食パン いちごジャム じゃがいも	レタス はくさい 人参 グレープフルーツ	747 24.0
12 水	<b>【お弁当】</b> 御飯 豚肉のプルコギ風 スパソテー ごまきんぴら しば漬け 牛乳	豚肉 イカフライ ウインナー 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 白ごま スパゲティ	たまねぎ ネギ サニーレタス ピーマン 人参 ごぼう しば漬け	848 28.1
13 木	<b>【お弁当】</b> 御飯 ハンバーグ照焼きソース 里芋の煮っころがし フルーツ 漬物 漬物	ハンバーグ ハートオムレツ さつま揚げ 牛乳	精白米 油 砂糖 片栗粉 里芋	キャベツ レタス しょうが 人参 いんげん オレンジ つけもの	767 26.2
14 金	<b>【お祝い膳】</b> オム・ハヤシ コンソメスープ フライドチキン ミニグラタン サラダ	鶏小間 オムハットくん 豚小間 鶏肉 スキムミルク 牛乳 粉チーズ	精白米 油 ハヤシルウ 片栗粉 フレンチポテト マカロニ	たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース 人参 MIX-パンダブル パセリ サニーレタス きゅうり	1064 36.8
17 月	<b>【カレーの日】</b> シーフードカレー 牛乳 (バイキング) 竹輪の磯辺揚げ マリネ	シーフードミックス 牛乳 焼き竹輪 鶏肉 卵 青のり	精白米 油 カレールウ 小麦粉	たまねぎ ブロッコリー たまねぎ	830 26.8
18 火	<b>【イタリアンランチ】</b> ミラノ風ポークカツレツ ライス コンソメスープ (バイキング) ポテトのチーズ焼き ミニサラダ	豚肉 卵 とろけるチーズ	小麦粉 パン粉 油 マカロニ 精白米 じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんにく トマトホール缶 パセリ 大根 人参 レタス かいわれ大根 コーン	801 26.5
19 水	<b>【食育の日】</b> 豚肉とアスパラの生姜炒め 御飯 味噌汁 (バイキング) 春野菜と高野豆腐の炒り煮 手作りいちごババロア	豚肉 高野豆腐 牛乳	油 精白米 砂糖 ババロア	グ・アスパラ キャベツ 人参 たまねぎ 菜の花 たけのこ水煮 しいたけ いんげん	775 30.2

★メニューは都合により変更することがあります。

少しずつ寒さが和らぎ、日ごとに膨らみ始めた木々の芽に春の訪れを感じられるようになりました。今年度いよいよ最後の月になりました。この一年間どんなふうにご過ごしたか、食生活を振り返ってみましょう。



## \* 1年間の食生活をチェックしよう \*

学校や家ではどのような食生活を送っていましたか？  
1年間どのようにすごしてきたのか、振り返ってみましょう！

①食事をいただく前の準備、  
心の準備もできましたか？

机などの整理整頓、食事の前の手洗いはしっかりできましたか。

③食事のあいさつは出来ましたか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、  
自然の恵みに感謝の心を表す言葉です。



②よく噛んで食べていますか？

よく噛むことで脳が刺激され、  
頭の動きが良くなります。



④自分が食べることができる適量を知って、  
好き嫌いをなく食べましたか？

お皿に盛られた料理は残さず食べましたか？  
好きなものばかり食べていると、  
必要な栄養素が摂取できなくなります。



⑤友達と仲良く、楽しく食事が出来ましたか？



## \* 3月3日はひな祭り \*

日本の伝統行事、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う行事で、「桃の節句」と呼ばれています。

～ひなまつりにまつわる食べ物～



### ● ひなあられ ●



米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、色をつけて作ります。  
主に桃色・緑色・黄色・白色の4色で、季節を表していると言われています。  
1年の四季を通じて健康にご過ごされますようにという願いが込められています。



### ● ひしもち ●



ひしもちは上から、赤色・白色・緑色の組み合わせが一般的です。

赤色(くちなし) ... 桃の花・魔除け  
白色(ひしの実) ... 雪・清浄  
緑色(よもぎ) ... 新芽・健康

を表しています。

もちには昔から魔除けの力があると言われています。健康を願ってお供えます。