中学校 A

2024年 3月　献立表《 昼食 》

宇都宮短大附属中学

				1日　（金）
				≪ひな祭り≫ ちらし寿司 けんちん汁 牛肉コロッケ おかかマヨ和え 雛あられ (726Kcal)
4日　（月）	5日　（火）	6日　（水）	7日　（木）	8日　（金）
豚キムチ丼 里芋の味噌汁 春巻き スパサラダ (819Kcal)	≪パンの日≫ セルフサンド バターロール 牛乳　200ml カレー風煮 ブロッコリーのミモザサラダ (796Kcal)	魚の香味焼 いんげんのソテー 御飯 牛乳　200ml 麻婆はるさめ もやしのナムル (777Kcal)	ツナとトマトクリームスパゲティ 牛乳　200ml かぼちゃコロッケ コールスローサラダ (800Kcal)	鶏肉の焼き南蛮漬け 御飯 牛乳　200ml ひじき入り炒り豆腐 小松菜のごま和え (765Kcal)
11日　（月）	12日　（火）	13日　（水）	14日　（木）	15日　（金）
≪卒業お祝いランチ≫ オム・ハヤシ 牛乳　200ml 白身魚のフライ さつまサラダ (935Kcal)	≪ランチパック献立≫ 和風ハンバーグ スパソテー 御飯 牛乳　200ml ポテトフライ サラダ 漬物 (931Kcal)	≪ランチパック献立≫ 鶏肉の唐揚げ わかめ御飯 牛乳　200ml 厚焼き卵 マカロニサラダ 漬物 (836Kcal)	焼きそば 牛乳　200ml 蒸しシューマイ 小松菜のけずり和え (718Kcal)	チキンカレー コンソメスープ ホタテ風味フライ もやしのサラダ (744Kcal)

～食品表示に関心を持とう～

名称

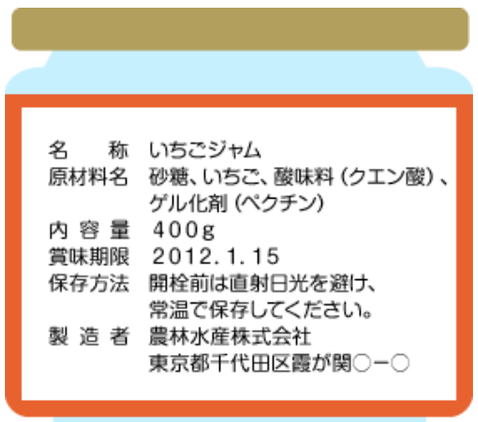
どんな食品かわかりやすい名前が書いてあります

内容量

どれくらい入っているか重さや個数が書いてあります

保存方法

保存するときに注意することが書いてあります



原材料

原材料の中で使った量が多いものから順番に書いてあります

期限表示

いつまでに食べればよいか、消費期限と賞味期限のどちらかが書いてあります

製造者

この食品を売っている会社の名前や住所が書いてあります

食品の表示には大切なことがたくさん書かれています。どんな材料を使っているか、どう保存したらよいかなど、食品表示から読み取れる情報を見てみましょう！

献立は都合により変更になることがあります。