



# 3月 給食献立予定表



きゅうしょくのこさずたべて、げんきいっぱい細谷っ子!

宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標:給食の反省をしよう。

日付	こ ん だ て め い	行事など	カロリー(kcal) たんぱく(g) しじつ(g) えんぶん(g)	お も な ざ い り ょ う					
				あかいしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
				血やにくになる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる	
<b>保護者の皆様、2/21~3/10の期間のお弁当作り、大変お世話になりました!</b>									
13 (月)	麦入りごはん ポークカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト		695 21.3 19 1.9	ふた肉 かいそう	牛乳 ヨーグルト	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく とうもろこし	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
14 (火)	米粉揚げパン 牛乳 肉だんごスープ ゆで野菜 フルーツポンチ		767 24.4 24.3 2.4	牛乳	とり肉	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ	しょうが はくさい こまつな ブロッコリー	米粉パン さとう でん粉 ナタ・デ・ココ	サラダ油 グラニュー糖 はるさめ カカオ
15 (水)	☆☆☆卒業お祝い献立☆☆☆ 赤飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 磯辺あえ 紅白すまし汁 お祝いゼリー	B日課	644 25.5 21 2.1	ささげ 牛乳 のり	ごま塩 とり肉 かつおぶし	しょうが にんじん もやし いちご	ほうれんそう キャベツ こまつな	もち米 でん粉 さとう	こめ サラダ油
16 (木)	 <b>卒業式</b> 	<b>給食はありません(※1~4年生はお休みです。)</b>							
17 (金)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め 根菜のすまし汁		654 26.9 20.6 2	牛乳 大豆 かつおぶし	とり肉 みそ	しいたけ たけのこ だいこん こまつな	にんじん いんげん ごぼう こんにゃく	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油
20 (月)	麦入りごはん 牛乳 あじフライ アーモンド和え みそ汁		652 25.7 21.6 1.8	牛乳 わかめ みそ	あじ かつおぶし	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	こめ サラダ油 さとう	むぎ アーモンド
22 (水)	セルフ二色丼 牛乳 道産子汁		708 30.6 25.9 2.7	にわとり卵 牛乳 わかめ かつおぶし	とり肉 ふた肉 みそ バター	しょうが にんじん とうもろこし にんにく	えだまめ もやし ねぎ	こめ 油 じゃがいも	むぎ さとう サラダ油
23 (木)	麦入りごはん 牛乳 プルコギ風炒め物 坦々春雨スープ		709 28.1 24.2 2.9	牛乳	ふた肉	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが こまつな もやし えのきたけ	こめ ごま ごま油	むぎ さとう はるさめ
24 (金)	わかめごはん 牛乳 ハムカツ 豚汁 のりいっぱいサラダ	修了式 B日課	680 26 19.9 2.9	わかめ ハム とうふ かつおぶし	牛乳 ふた肉 みそ のり	ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	もやし こんにゃく ごぼう	こめ ごま油 サラダ油	むぎ さといも パン粉

給食回数：8回 米飯回数：7回 米粉回数：1回

- ※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ※ 「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産(JAみどり会)の野菜を納めていただきます。
- ※ 今年度から給食で提供されるパンは全て宇都宮市産小麦粉を使用しています。

3月平均	エネルギー660Kcal たんぱく質24.7g 脂質22g 塩分2.2g
摂取基準	エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g, 塩分2g



## 保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、  
クラスのみなで使います。  
お子さんが給食当番の時は、  
週末の洗濯やアイロンがけ、  
また、ボタンが取れかかっ  
ていたらボタンつけなどを  
よろしく願いいたします。

