



日付	こんだてめい	おしらせ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぶん(g)	おもなざいりょう						
				血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる				
3 (月)	ごもくちらしすし ぎゅうにゅう とうふいりすましじる ひなあられ	ひな祭りメニュー	651 22.8 17.2 1.9	あぶらあげ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう はんぺん とうふ	たけのこ しまつな にんじん かんびょう ごぼう えだまめ	こめ ぶぎ さとう こんにやく サラダあぶら ひなあられ				
4 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ あおなとじゃこのいためもの カブとじゃがいものあられじる		648 26.9 20.8 2	ぎゅうにゅう さば ちりめんじゃこ	しょうが しまつな もやし しめじ かぶ にんじん かぶのは	こめ ぶぎ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも こんにやく				
5 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さけのなんぶやき しおこんぶあえ のっぺいじる いちごヨーグルト		626 30.2 13.9 1.7	ぎゅうにゅう さけ こんぶ とうふ ヨーグルト	キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ ぶぎ さといも こんにやく でんぶん ごま				
6 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのつけこみやき ナムル とんじる		676 23.7 23.3 2.1	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ むぎみそ	ねぎ にんじん しまつな キャベツ もやし だいこん ごぼう	こめ ぶぎ ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら さといも こんにやく				
7 (金)	パン やきそば ぎゅうにゅう かふうサラダ フルーツポンチ		662 22.2 19.7 2.2	ぶたにく サラダあぶら あおのり ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし みかん	コッペパン やきそば ごま ごまあぶら とうにゅう さとう				
10 (月)	ナン キーマカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい アイスクリーム		684 25.5 28.1 2.4	ぶたにく バター ヨーグルト ぎゅうにゅう アイスクリーム	たまねぎ にんじん おろしにんにく トマト ほうれんそう キャベツ	ナン はるさめ サラダ油				
11 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに こんにやくきんぴら ごまみそじる		621 24.6 19.2 1.8	ぎゅうにゅう いわし むぎみそ ちくわ	にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ しまつな しめじ	こめ ぶぎ こんにやく さとう ごま				
12 (水)	チキンライス ぎゅうにゅう ハンバーグ ソース ジャーマンポテト キャベツスープ		635 24.4 18.7 2.4	とりにく ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ コーン キャベツ パセリ	こめ ぶぎ さとう じゃがいも サラダあぶら				
13 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ブルコギふういためもの はるさめスープ		640 25.8 21.3 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく しょうが にんじん ニラ たまねぎ もやし たけのこ	こめ ぶぎ ごま さとう ごまあぶら はるさめ				
14 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう ヨーグルト マカロニのクリームに ゆでやさい		631 29.3 26 1.3	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム かんぴょう キャベツ ブロッコリー	こめこパン マカロニ こむぎこ マーガリン				
17 (月)	むぎいりごはん しろみざかなのみそやき ぎゅうにゅう おひたし すましじる ケーキ(セレクト)	セレクト給食	642 29.1 16.4 2.2	たら むぎみそ ぎゅうにゅうかまぼこ	しまつな キャベツ にんじん ほうれんそう	こめ ぶぎ ケーキ				
18 (火)	たきおこわ(せきはん) ぎゅうにゅう おいわいコロッケ いそべあえ すましじる おいわいいちごゼリー	そつぎょうお祝いメニュー	669 21.6 16.9 2.1	ささげ ぎゅうにゅう コロッケ はんぺん とうふ	ほうれんそう キャベツ もやし のり	もちごめ こめ ごましお サラダあぶら ゼリー				
19 (水)	そつぎょうしき									
21 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ゆでやさい		620 27.9 22.6 2	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ もやし	コッペパン さとう じゃがいも サラダあぶら				
24 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう トマトハヤシライス ゆでやさい	トマトきゅうしょく	637 20.2 20 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく バター	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ほうれんそう パセリ	こめ ぶぎ こむぎこ				

今月の栄養価平均値 カロリー646kcal・たんぱく質25.3g・脂質20.3g・塩分2.0g

《献立について》

- ★こんだての内容は変更する場合があります。
- ★栄養価について
- ・表示している栄養価はすべて中学年のもになります。
(低学年のカロリーは-120kcal、高学年のカロリーは+130kcalです。)
- ・栄養価の基準(中学年)
エネルギー:650kcal、たんぱく質21.1g~32.5g、脂質14.4g~21.6g

《今月の主な食材の産地》

- ・米⇒宇都宮産
- ・牛肉、豚肉⇒栃木県産
- ・牛乳⇒栃木県産

《今月のめあて》

しよくじのマナーの
ふりかえりをしよう!

日本の食をしよう

3月3日は「桃の節句」で、女の子の健康と幸せを願う日とされています。もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の上巳のおはらい(人の形に切った紙に災いや厄を移し、身代わりとして川に流す)が結びついた行事です。ひな祭りメニューには、ちらしすしとひなあられが出来ます。