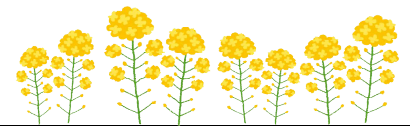




# 給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

今月の給食目標  
給食について反省しよう！



日付	こんだてめい		カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう					
	主食	主菜・副菜		ち血やにくになる	からだちようし体の調子をととのえる	ちからねつ力や熱のもとになる			
1(金)	★ひなまつり すめし	セルフごもくちらしずし こんさいのすましじる さくらもち	699 24 17.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	たまご えび	にんじん ごぼう たけのこ えだまめ	だいこん こまつな かんぴょう	こめ さとう でんぷん あぶら	むぎ こんにやく さくらもち
4(月)	むぎいりごはん	さわらのスタミナやき こんにやくきんぴら ほうれんそうときのこのごまみそしる	628 27.2 19	ぎゅうにゅう ちくわ	さわら みそ	たまねぎ にんじん いんげん	ほうれんそう ごぼう	ねりごま あぶら ごま むぎ	こんにやく さとう こめ
5(火)	フレンチトースト	ポークビーンズ ゆでやさい	610 28.2 21.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまご だいち	たまねぎ グリーンピース キャベツ こまつな	にんじん トマト もやし	パン マーガリン じゃがいも	さとう あぶら
6(水)	★6年生お楽しみ給食 むぎいりごはん	メンチカツ ブロッコリーのサラダ やさいスープ	654 23.3 20	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく	コーン たまねぎ キャベツ こまつな	ブロッコリー にんじん もやし	こめ あぶら	むぎ
7(木)	むぎいりごはん	はるまき ナムル はっほうさい	689 25.8 22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	はるまき いか	ほうれんそう にんじん はくさい しいたけ	キャベツ しょうが たまねぎ グリーンピース	こめ あぶら ごま	むぎ ごまあぶら でんぷん
8(金)	むぎいりごはん	シーフードカレー かいそうサラダ	636 25.3 17	ぎゅうにゅう ホタテ かいそう	えび ベーコン いか	にんじん ニンニク コーン	たまねぎ キャベツ	こめ あぶら	むぎ
11(月)	むぎいりごはん	さばのたつたあげ みそしる こまつなとジャコのいためもの	702 29.9 25.2	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ	さば あぶらあげ	しょうが かぶ	こまつな	こめ でんぷん ごまあぶら	むぎ あぶら じゃがいも
12(火)	こめこパン	チキンピタカ キャベツのスープ はちみつレモンゼリー	645 24.9 24.4	ぎゅうにゅう たまご ハム	とりにく チーズ	パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ	こめこパン ゼリー	さとう
13(水)	むぎいりごはん	プルコギふういためもの トックスープ	672 26 18.8	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく たまご	ニンニク にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし チンゲンサイ	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう トック
14(木)	スパゲティ (ツナトマトソース)	ゆでやさい てづくりドレッシング たまごドーナツ	660 28.1 18.7	ぎゅうにゅう ツナ	ハム	たまねぎ ニンニク グリーンピース	にんじん トマト コーン	スパゲティ オリーブオイル ドーナツ	あぶら こむぎこ
15(金)	むぎいりごはん	とりにくのつけこみやき ごまあえ みそしる	618 30.8 14.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	とりにく わかめ	ねぎ ほうれんそう たまねぎ	にんじん キャベツ	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう
18(月)	くろまいりごはん	とんかつ ポイルキャベツ こうはくすまじる おいわいデザート	653 28.5 19.1	ぎゅうにゅう たまご はんぺん	ぶたにく なると とうふ	キャベツ ほうれんそう	にんじん	こめ こむぎこ あぶら	くろまい パンこ
19(火)	卒業式		6年生のみなさん、 ご卒業おめでとうございます。						
20(水)	むぎいりごはん	セルフおやこどん けんちんじる くだもの	657 26.9 18.9	ぎゅうにゅう とりにく	たまご とうふ	たまねぎ たけのこ ごぼう だいこん	にんじん グリーンピース こまつな りんご	こめ さとう さといも	むぎ こんにやく あぶら
22(金)	わかめごはん	あげまぐろとだいこんのもの おひたし	603 26.1 15.4	ぎゅうにゅう カジキマグロ	わかめ	だいこん グリーンピース キャベツ	にんじん こまつな	こめ でんぷん こんにやく ごま	むぎ あぶら さとう

給食実施回数 14回【米飯回数 11回 / パン回数 1回 / 米粉パン回数 1回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数 1回】  
※給食内容は都合により変更になることがあります。※お米は宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳(栃木県産)は毎日です。

★3月3日は「ひなまつり」★  
「ひなまつり」は女の子の成長を祝い、これからも元気に過ごすことを願うものです。  
この日にあわせて、お雛様の人形を飾ることもありますが、お内裏様とお雛様と一緒に飾られる「花」と「木」が何の植物か知っていますか？  
ひなまつりの歌にも出てくるのですが、これは「桃」と「橘」という植物です。  
お雛様は京都にある、京都御所の中の紫宸殿をモデルにして作られています。昔から桃や橘には(魔除け)や(邪気払い(悪いものを追い払うこと))があるとされており、紫宸殿には実際に「桃」と「橘」が植えられているため、人形の飾りも「桃」と「橘」になっています！

