



令和5年度

3月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

日付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	I和軒 kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	おもなざいりょう 太字は、豊郷地域産を使用予定・パン(小麦粉)は宇都宮市産・牛乳は 栃木県産		
			おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる
1 (金)	桃の節句こんだて ごもくちらしすし さわらのねぎみそやき ごまあえ とうふいりすましじる ももゼリー	694 28.8 19.3 2.5	ごめ さとう あぶら ごま	牛乳 のり あぶらあげ さわら えび かまぼこ たまご みそ とうふ	たけのこ こんにゃく ごぼう ほししいたけ ほうれんそう にんじん えだまめ こまつな かんぴょう キャベツ もも
4 (月)	むぎごはん きびなごフライ からしあえ ぶたにくとやさいのうまに	662 24.0 18.5 1.1	ごめ あぶら おおむぎ じゃがいも じゃがいも さとう こめこ ごま	牛乳 きびなご きびなご ぶたにく	もやし しょうが にんじん ごぼう こまつな たまねぎ はくさい いんげん
5 (火)	ピタパン ドライカレーサンド レタス ようふうたまごスープ でこぼん	734 32.5 22.8 2.8	ピタパン でんぷん あぶら こむぎこ じゃがいも	牛乳 ぶたにく ぶたにく たまご 卵なしベーコン	たまねぎ にんにく にんじん パセリ レタス でこぼん セロリ
6 (水)	ごはん いわしのごまみそに こんにゃくのきんぴら よしのじる	654 28.4 17.4 1.8	ごめ でんぷん ごま さといも さとう あぶら	牛乳 とりにく いわし あぶらあげ みそ ちくわ	こんにゃく だいこん にんじん こまつな ごぼう いんげん
7 (木)	ごはん ごもくあつやきたまご おひたし あげざかなとだいこんのもの	657 28.5 18.9 1.9	ごめ でんぷん さとう ごま あぶら	牛乳 たまご たまご とりにく もろ	にんじん たけのこ もずく しいたけ だいこん こまつな しょうが えだまめ キャベツ こんにゃく
8 (金)	トマト給食 コーンピラフ とりにくのトマトソース ゆでやさいサラダ ポテトスープ	720 22.0 25.3 2.0	ごめ さとう じゃがいも 乳なしマーガリン	牛乳 卵なしウィンナー 卵なしウィンナー とりにく 卵なしベーコン	コーン たまねぎ えだまめ にんにく パセリ にんじん トマト
11 (月)	むぎごはん はるまき だいずもやしのキムチあえ マーボー豆腐	673 23.0 21.4 1.8	ごめ あぶら おおむぎ さとう はるまきのかわ はるさめ でんぷん	牛乳 ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	たけのこ だいずもやし にんじん ほししいたけ キャベツ なら しょうが たまねぎ ねぎ にんにく
12 (火)	こめこパン さかなのマヨネーズやき ゆでやさいサラダ チキンポトフ	640 30.3 27.5 2.1	こめこパン じゃがいも パンこ あぶら アーモンド 卵なしマヨネーズ	牛乳 メルルーサ メルルーサ チーズ とりにく	たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん キャベツ セロリ コーン いんげん
13 (水)	むぎごはん プルコギふういためもの とうふいりかきたまじる でこぼん	644 25.5 19.9 1.3	ごめ ごま おおむぎ でんぷん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ぶたにく とうふ たまご	にんにく しょうが なら たまねぎ にんじん しいたけ こまつな だいずもやし でこぼん
14 (木)	ごはん とりにくのからあげ おひたし ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	659 22.5 22.3 1.2	ごめ ごま でんぷん あぶら さとう	牛乳 とりにく とりにく ぶたにく	しょうが にんじん こまつな にんにく はくさい いんげん きりぼしだいこん もやし
15 (金)	スパゲティ ミートソース だいこんサラダ レモンゼリー	687 27.1 22.8 1.4	スパゲティ さとう あぶら こむぎこ ごま	牛乳 ぶたにく ぶたにく	しょうが にんにく トマト たまねぎ ブロッコリー にんじん えだまめ きゅうり だいこん キャベツ レモン
18 (月)	卒業お祝いこんだて せきはん ひれカツ いそべあえ こうはくすましじる もちアイス	677 26.9 19.6 1.4	もちごめ(学炊米) ごめ こむぎこ ささげ あぶら パンこ ごま	牛乳 のり ぶたにく とうふ たい かまぼこ	ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな
19 (火)	卒 業 式				
21 (木)	カレーうどん ゆでやさいサラダ キャロットケーキ みかんゼリー	599 19.3 23.2 2.2	うどん こむぎこ さとう あぶら	牛乳 たまご ぶたにく なると わかめ	ほししいたけ キャベツ にんじん コーン ねぎ みかん こまつな
22 (金)	パン いちごジャム他 ビーフシチュー ゆでやさいサラダ ヨーグルト	684 24.4 23.7 2.1	パン こむぎこ いちごジャム さとう あぶら じゃがいも 乳なしマーガリン	牛乳 ぎゅうにく ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ いんげん にんじん キャベツ パセリ こまつな セロリ コーン
平均値	エネルギー 662kcal たんぱく質 25.9g 脂質 21.6g 塩分 1.8g				

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal, たんぱく質 21.1~32.5g, 脂質 14.4~21.6g, 塩分 2g未満

◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ 1月29日に給食食材(小松菜), 2月7日に(にんじん)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は、**放射性セシウム, 放射性ヨウ素ともに定量下限値未満**でしたので, お知らせいたします。

- ◎ 1日(金) 桃の節句のメニューです(ちらしすし・すまし汁・ももゼリー)
- ◎ 11日(月) 中華料理のメニューです(春巻・キムチあえ・マーボー豆腐)
- ◎ 13日(水) 韓国料理のメニューです(プルコギ風炒め物)
- ◎ 18日(月) 卒業のお祝いメニューです(赤飯・紅白すまし汁)
- ◎ 21日(木) 手作り「キャロットケーキ」

