



令和3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)	1食分 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・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 (火)	ミルクパン ポークビーンズ だいこんサラダ いよかん	662 26.0 21.0 1.9	ミルクパン じゃがいも あぶら ごま	牛乳 ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー えだまめ コーン だいこん いよかん
2 (水)	ごはん はるまき ナムル はっぼうさい	708 24.1 25.8 1.7	ごめ でんぶん はるまきのかわ あぶら はるさめ ごま	牛乳 うずらたまご ぶたにく いか えび	たけのこ もやし ピーマン ほししいたけ はくさい にんじん たまねぎ キャベツ しょうが
3 (木)	桃の節句こんだて ごもくちらしすし とうふいりすましじる ひなゼリー	598 19.6 14.6 2.3	ごめ あぶら さとう	牛乳 のり あぶらあげ かまぼこ えび とうふ たまご	たけのこ こんにゃく ごぼう ほししいたけ えだまめ にんじん こまつな かんぴょう もも
4 (金)	むぎごはん かますのてりやき もやしとにらのごまあえ どさんこじる	594 24.3 16.4 1.3	ごめ あぶら おおむぎ じゃがいも ごま さとう 乳なしマーガリン	牛乳 みそ かます ぶたにく わかめ	もやし コーン にら ねぎ にんじん にんにく
7 (月)	のりごはん ぶたにくとだいこんのもの おひたし いよかん	603 21.7 17.6 1.3	ごめ ごま あぶら さとう	牛乳 のり ぶたにく うずらたまご	しょうが ねぎ もやし だいこん こまつな にんじん キャベツ えだまめ いよかん
8 (火)	あげやきそば やさいあん ぎょうざスープ ヨーグルト	593 25.8 26.2 2.3	やきそばめん はるさめ あぶら でんぶん ぎょうざのかわ	牛乳 えび ぶたにく ヨーグルト いか うずらたまご	しょうが にんじん ねぎ キャベツ ピーマン たけのこ はくさい ほししいたけ こまつな
9 (水)	さけとえだまめのおこわ とりにくのつけこみやき しおこんぶあえ みそけんちんじる	688 24.6 21.1 1.8	もちごめ (半株米) ごめ さともも ごま あぶら さとう	牛乳 とうふ さけ みそ とりにく こんにゃく	えだまめ きゅうり ねぎ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ こまつな
10 (木)	ごはん ポークカレー ゆでやさいサラダ こざかな	654 21.5 18.6 2.0	ごめ ごま あぶら こむぎこ じゃがいも	牛乳 ぶたにく かたくちいわし	たまねぎ キャベツ にんじん もやし コーン しょうが にんにく トマト えだまめ こまつな
11 (金)	むぎごはん ささかまぼこのにしょくあげ あさづけ ぶたにくとやさいのうまに	702 25.3 18.9 2.0	ごめ じゃがいも おおむぎ さとう こむぎこ あぶら	牛乳 ぶたにく ささかまぼこ たまご のり	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ しょうが いんげん ごぼう
14 (月)	むぎごはん いわしのおかか こんにゃくのきんぴら あぶらふのみそじる	596 25.4 14.5 2.3	ごめ ごま おおむぎ ふ あぶら さとう	牛乳 わかめ いわし みそ かつお ちくわ	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ にんじん いんげん
15 (火)	パン いちごジャムほか ハンガリアンシチュー ゆでやさいサラダ でこぼん	420 22.4 19.0 2.0	パン いちごジャム じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん でこぼん えだまめ キャベツ
16 (水)	ごはん プルコギふういためもの はくさいスープ あんにんふうプリン	649 23.2 19.4 1.4	ごめ はるさめ あぶら ごま さとう	牛乳 ぶたにく とうにゅう	しょうが にんにく もやし たまねぎ はくさい にら しいたけ たけのこ にんじん こまつな もも
17 (木)	せきはん コロッケ いそべあえ こうはくすましじる	663 25.0 21.1 1.7	もちごめ (半株米) ごめ パンこ ごま あぶら こむぎこ じゃがいも	牛乳 なたと ささげ とうふ のり とりにく	グリーンピース キャベツ にんじん こまつな たまねぎ コーン ほうれんそう
22 (火)	セルフチーズハンバーガー ボイルキャベツ ようふうたまごスープ	668 29.8 27.8 2.7	こめこパン でんぶん さとう じゃがいも あぶら	牛乳 たまご とりにく チーズ ぶたにく 卵乳なしベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ
23 (水)	むぎごはん さばのたつたあげ こまつなとじゃ このいためもの かぶとじゃがいものあられじる	672 28.3 21.7 1.5	ごめ じゃがいも おおむぎ でんぶん あぶら	牛乳 さば ちりめんじゃこ あぶらあげ	しょうが しいたけ こまつな かぶ にんじん
24 (木)	カレーうどん ゆでやさいサラダ キャロットケーキ アセロラゼリー	621 19.4 25.0 2.3	うどん ごま こむぎこ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく なたと たまご	ほししいたけ キャベツ にんじん アスパラガス ねぎ コーン こまつな
平均値	エネルギー 642kcal たんぱく質 24.1g 脂質 20.5g 塩分 1.9g				

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。

◎ 2月8日に, 給食食材(にら)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(火) アメリカのメニューです(ポークビーンズ)
- ◎ 2日(水) 中華料理のメニューです(春巻・八宝菜)
- ◎ 3日(木) 桃の節句のメニューです(ちらしすし・すまし汁・ひなゼリー)
- ◎ 16日(水) 韓国料理のメニューです(プルコギ風炒め物)
- ◎ 17日(木) 卒業のお祝いメニューです(赤飯・紅白すまし汁)

