

平成23年 3月 献立予定表

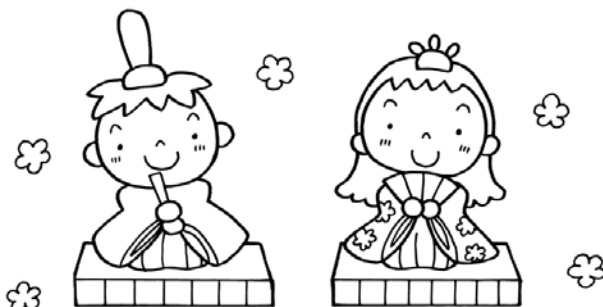
宇都宮市立豊郷南小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な使用食品 | | | エネルギー 値 |
|----|---|--|---------------------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------|
| | | | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える | |
| 1 | 火 | コッペパン 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き オレンジ 野菜とウインナーのスープ煮 | 牛乳 メルルーサ ウインナー チーズ | パン ジャガ芋 パン粉 | 玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ マッシュルーム オレンジ | 605 28.8 |
| 2 | 水 | ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ゆで野菜 けんちん汁 | 牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 | 米 麦 里芋 こんにゃく 油 | 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう 小松菜 大根 ピーマン しょうが | 628 26.4 |
| 3 | 木 | ごはん 牛乳 セルフ五目 うしお汁 ひなあられ | 牛乳 油揚げ 鶏肉 はまぐり 豆腐 かつお節 | 米 麦 砂糖 こんにゃく 油 ひなあられ | 小松菜 人参 ごぼう かんぴょう しんたけ だけのこと グリンピース | 610 24.1 |
| 4 | 金 | ごはん 牛乳 鶏肉の漬けこみ焼き ピーナツあえ 味噌汁 | 牛乳 みそ 鶏肉 油揚げ かつお節 | 米 麦 油 ごま 砂糖 ピーナツ | キャベツ 人参 大根 ねぎ ほうれん草 | 638 27.9 |
| 7 | 月 | ごはん 牛乳 焼きししゃも からしあえ じゃがいものそぼろ煮 | 牛乳 豚肉 ししゃも | 米 麦 ジャガ芋 ごま 油 砂糖 | もやし 人参 小松菜 白菜 グリンピース | 660 25.5 |
| 8 | 火 | チーズハム トースト 牛乳 ミネストローネスープ フルーツババロア | 牛乳 ハム チーズ ベーコン | パン ジャガ芋 マカロニ | 玉ねぎ 人参 セロリ トマト みかん パイン もも | 687 28.6 |
| 9 | 水 | ごはん 牛乳 春巻き ゆで野菜 ねぎと卵のスープ いよかん | 牛乳 春巻き 鶏卵 豆腐 | 米 麦 油 コーン でん粉 | キャベツ 人参 ねぎ ブロッコリー ほうれん草 いよかん | 667 20.9 |
| 10 | 木 | ごはん ふりかけ 牛乳 おでん レンコンサラダ ももゼリー | 牛乳 うずら卵 昆布 ちくわ さつま揚げ いかボール かつお節 | 米 麦 里芋 こんにゃく コーン ゼリー | 人参 大根 もやし れんこん | 641 22.1 |
| 11 | 金 | ごこくごはん 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め のっぺい汁 昆布の佃煮 | 牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 みそ 豆腐 かつお節 昆布佃煮 | 米 五穀 でん粉 油 砂糖 里芋 こんにゃく | 人参 だけのこと ごぼう 大根 ねぎ いんげん しんたけ | 711 29.5 |
| 14 | 月 | ごはん 牛乳 挽肉と豆のカレー ゆで野菜 グレープフルーツ | 牛乳 牛肉 豚肉 レンズ豆 大福豆 わかめ | 米 麦 油 | 玉ねぎ トマト 人参 キャベツ にんにく グレープフルーツ | 670 23.4 |
| 15 | 火 | ハンズパン 牛乳 セルフハンバーガー 洋風卵スープ アセロラゼリー | 牛乳 ハンバーグ ベーコン 鶏卵 | パン 砂糖 ジャガ芋 でん粉 ゼリー | 人参 玉ねぎ セロリ | 602 28.5 |
| 16 | 水 | せきはん 牛乳 セレクト給食 ポークミンチカツ または エビカツ ポルキヤツ 紅白すまし汁 | 牛乳 豚肉 えび たら 鶏肉 はんぺん 豆腐 かつお節 | 赤飯 ごま 油 パン粉 でん粉 砂糖 | キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ | ホ)689 27.1 I)668 27.0 |
| 18 | 金 | ごはん 牛乳 鮭のパーベキューソースかけ ごまあえ 道産子汁 | 牛乳 鮭 豚肉 わかめ みそバター かつお節 | 米 麦 でん粉 油 ごま 砂糖 コーン ジャガ芋 アーモンド | もやし ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 にんにく パセリ しょうがりんご | 698 30.5 |
| 22 | 火 | コッペパン 牛乳 セルフ焼きそばサンド ぎょうざスープ みかんゼリー | 牛乳 豚肉 いか ぎょうざ のり | パン 中華めん 油 春雨 ゼリー | キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 ねぎ しょうが パセリ | 700 27.1 |
| 23 | 水 | ごはん 牛乳 いかの松笠焼き おひたし こんにゃくのきんぴら みそピーナツ | 牛乳 いか ちくわ | 米 麦 油 砂糖 こんにゃく ごま みそピーナツ | 人参 ごぼう 小松菜 キャベツ いんげん | 656 27.1 |
| 24 | 木 | コッペパン 牛乳 チリコンカン 海草サラダ フرائمンジェ | 牛乳 大豆 牛肉 豚肉 ベーコン 海草 | パン 油 コーン コーンスターチ 砂糖 | 玉ねぎ キャベツ トマト 人参 マッシュルーム グリンピース いちご レモン汁 | 655 26.9 |

都合により、献立を変更することがあります。

今月の目標

給食の反省をしよう



おしらせ

- 3日(木) ひなまつり献立です。
- 9日(水) 6年生は、卒業バイキング給食になります。
- 16日(水) 卒業祝いのセレクト給食です。

☆ 今月の地産地消

里芋・ほうれん草・ねぎ の予定です。

毎月地元農家の小堀さんが新鮮な野菜を納めてくださいます。