



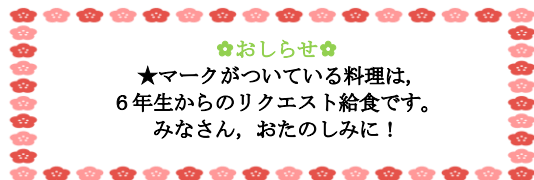
3月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

ひにち	しめし	のり	こんだて	血やにくになる(赤)		体の弱さをとる(緑)		力や熱のもとになる(黄色)		おつりよう	たんぱく	し	しほう	たんぱく	たんぱく
			ひなまつり献立												
3 (月)			五目ちらしずし さわらのみそ焼き からしあえ 豆腐入りすまし汁 桜もち	牛乳 とり肉 みそ かつおぶし	あぶらあげ さわら とうふ	たけのこ えだまめ ごまつな もやし ほうれん草	にんじん ごぼう キャベツ ほうれん草	こめ こんにやく ふ サラダ油	むぎ さとう もち	689	29.1	16.7	2.7		
4 (火)			ココアあげパン ポークビーンズ ゆで野菜	牛乳 チーズ	大豆 ぶた肉	たまねぎ えだまめ キャベツ	にんじん トマト もやし	パン サラダ油 ミルメーク じゃがいも ごま ごま油	サラダ油 じゃがいも ごま油	642	25.1	26.4	2.6		
5 (水)			セルフ親子丼 道産子汁★ かみかみこんぶ	牛乳 卵 わかめ かつおぶし	とり肉 ぶた肉 こんぶ みそ	たまねぎ えだまめ コーン にんにく	にんじん もやし ねぎ ほうれん草	こめ じゃがいも バター	むぎ バター	651	26.9	18.9	2.4		
6 (木)			3月の給食のめあて献立 モロのからあげ★ かんぴょうのごま酢あえ★ ほうれん草ときのこのみそ汁	牛乳 かつおぶし	モロ みそ	しょうが にんじん ホールコーン えのきたけ	かんぴょう キャベツ たまねぎ	こめ でん粉 さとう ごま	むぎ サラダ油 ごま	649	27.7	17.7	2.3		
7 (金)			セルフビビンバ丼★ トックスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 とり肉	牛肉 卵	ねぎ ほうれん草 チンゲンサイ パインアップル	にんじん 大豆もやし たまねぎ りんご	こめ ごま油 ごま トック	むぎ さとう	668	27	21.8	2.8		
10 (月)			こまつな給食 ブルコギ風いためもの はるさめ中華スープ★ 黒豆	牛乳 ロースハム 黒豆	ぶた肉 卵	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし えのきたけ	しょうが かんぴょう キャベツ たまねぎ	こめ ごま ごま油 はるさめ	むぎ さとう	623	23.5	19.1	1.8		
11 (火)			ビスキュイパン★ トマトミートオムレツ ゆで野菜 ポテトスープ	牛乳 ベーコン	卵	キャベツ こまつな たまねぎ パセリ	もやし にんじん ホールコーン	こめこパン さとう こむぎ粉 じゃがいも バター ジャム アーモンド	バター ジャム	621	21.3	29.4	2.5		
12 (水)			6年生 バイキング給食 チキンカレー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ カスタードプリン	牛乳 とり肉	とり肉	たまねぎ にんにく ブロッコリー カリフラワー ホールコーン	えだまめ ブロッコリー にんじん	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも プリン	むぎ じゃがいも	743	24.7	21.8	2.3		
13 (木)			さけの西京焼き★ おひたし 豚肉とじゃがいもの煮つけ	牛乳 ぶた肉	さけ	ほうれん草 もやし たまねぎ	はくさい にんじん えだまめ	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダ油	649	27.4	17.7	1.4		
14 (金)			しょうゆラーメン★ にらまんじゅう 海藻サラダ★ 豆乳アイス★	牛乳 なると	ぶた肉 海藻ミックス	にんじん はくさい ねぎ ホールコーン キャベツ	えだまめ マッシュルーム にんじん	めん ごま油 ごま アイス	ごま油 アイス	699	27.1	18.9	3.6		
17 (月)			卒業祝い献立 ヒレカツ 磯辺あえ 紅白すまし汁 いちごのお祝いケーキ	牛乳 ぶた肉 のり とうふ	ささげ 卵 はんぺん たい	ほうれん草 もやし にんじん	キャベツ にんじん	こめ こむぎ粉 サラダ油	もち米 パン粉 ケーキ	713	28	21.7	2.8		
19 (水)			いちごジャム マカロニのクリーム煮 ゆで野菜	牛乳 えび	とり肉	たまねぎ えだまめ ごまつな キャベツ	にんじん マッシュルーム もやし	パン ジャム マカロニ 黒糖 こむぎ粉 マーガリン サラダ油	ジャム 黒糖 マーガリン	603	25.9	22.9	1.9		
21 (金)			好き嫌い克服メニュー(魚) 白身魚のパレーベキューソースかけ ごまあえ さつま汁	牛乳 とり肉 かつおぶし	たら とうふ みそ	たまねぎ キャベツ もやし ごぼう	パセリ ほうれん草 にんじん だいこん	こめ でん粉 さといも ごま こんにやく	むぎ サラダ油 さとう	636	28.4	16.6	2.4		
24 (月)			とり肉のからあげ さっぱりあえ 中華風コーンスープ おたのしみデザート	牛乳 ロースハム 卵	とり肉	しょうが キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	ほうれん草 にんじん クリームコーン	こめ でん粉 ごま サラダ油	でん粉 ごま	713	26.9	22.9	3.5		

- 数値は児童8歳～11歳(中学年)の基準値で計算してあります。
小学生中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準
(エネルギー650kcal, たんぱく質24g, 脂質19.5g)
- 事情により献立が変更になることがあります。
- 太字は地域農園または宇都宮産・栃木県産を使用しています。



☆おしらせ☆
★マークがついている料理は、
6年生からのリクエスト給食です。
みなさん、おたのしみに！