



3月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

ひにち	しほく	のち	こんだて	血やにくになる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	力や熱のもとになる(黄色)	ねつりょう	たんぱくし	しぼう	えんぶん	ほくほくレンジ		
1 (金)			ひなまつり献立 セルフ五目ちらしずし 豆腐入りすまし汁 桜餅 	牛乳 とうふ かつおぶし はんぺん	にわとり卵 とり肉 あぶらあげ えび	たけのこ にんじん ごぼう ごまつな	しいたけ かんぴょう えだまめ	こめ サラダ油 もちごめ こんにやく	696	26.4	17.6	2.3	
4 (月)			3月の給食のめあて献立 さんまオレンジ煮 こんにやくきんぴら 小松菜ときのこのゴマみそ汁 	牛乳 ちくわ みそ	さんま かつおぶし	にんじん きやいんげん ごまつな オレンジ	ごぼう たまねぎ しめじ	こめ こんにやく さとう サラダ油	664	24.9	21.9	2.5	
5 (火)			セルフチーズハンバーガー♥ レタス 洋風卵スープ カップdeヤクルト♥	牛乳 ベーコン ぶた肉	にわとり卵 チーズ ヨーグルト	レタス にんじん	たまねぎ	パン じゃがいも さとう でん粉	681	32	26.9	2.9	
6 (水)			モロの和風マリネ♥ アーモンドあえ 豚汁♥	牛乳 とうふ かつおぶし	モロ みそ	たまねぎ キャベツ だいこん ごまつな	ほうれんそう にんじん ごぼう	こめ でん粉 さとう こんにやく アーモンド さといも	660	30.1	18.2	2.4	
7 (木)			鶏肉の漬け込み焼き 塩昆布和え みぞけんちん汁	牛乳 こんぶ なまあげ	みそ とり肉 かつおぶし	ねぎ キャベツ だいこん ごまつな	にんじん きゆうり ごぼう	こめ さとう こんにやく さといも	671	31.9	20.2	2	
8 (金)			トマト給食 フルコギ風炒め物 にら卵トマト味噌汁 ミルメーク(コーヒー) 	牛乳 ぶた肉 かつおぶし	みそ にわとり卵	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし トマト	こめ ごま ごま油	638	25.8	15.1	2.2	
11 (月)			鶏肉のからあげ♥ こんにやくサラダ♥ なめこ汁♥	牛乳 みそ わかめ	とり肉 とうふ かつおぶし	しょうが コーン ねぎ	キャベツ なめこ	こめ サラダ油 こんにやく	695	27.8	25.1	2.7	
12 (火)			ピザトースト♥ ぎょうざスープ 手作りぶどうヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	チーズ サラミ	たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン	マッシュルーム ほうれんそう はくさい ぶどう	パン さとう ナタデココ ゼラチン	695	27.9	25.7	2.6	
13 (水)			バイキング給食(6年生のみ) ポークカレー 海藻サラダ フッシュンプリン 	牛乳 わかめ にわとり卵	チーズ ぶた肉	たまねぎ えだまめ キャベツ	にんじん にんにく コーン	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも さとう はちみつ	717	22	19.6	2.9	
14 (木)			アッフル米粉パン 鮭のマヨネーズ焼き♥ ゆで野菜 ポテトスープ	牛乳 チーズ	さけ ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん りんご	マッシュルーム キャベツ ブロッコリー ごまつな	米粉パン パン粉 じゃがいも マーガリン	677	32.1	20.3	3	
15 (金)			スパゲティーミートソース♥ ゆで野菜 チーズドック	牛乳 チーズ	ぶた肉	にんじん にんにく トマト えだまめ	たまねぎ しょうが キャベツ	めん こむぎ粉 サラダ油 マーガリン アーモンド	688	27.9	29.3	2.6	
18 (月)			卒業お祝い献立 ヒレカツ 磯辺和え 紅白すまし汁(鯛) お祝いいちごゼリー 	牛乳 ささげ はんぺん かつおぶし	ぶた肉 とうふ にわとり卵 たい	ほうれんそう もやし にんじん	キャベツ のり いちご	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも もちごめ ゼリー	722	32.4	19.7	2.9	
21 (木)			好き嫌い克服メニュー(魚) さわらねぎみそ漬け ごまあえ さつま汁 	牛乳 とり肉 とうふ	さわら かつおぶし みそ	ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん	こめ さとう こんにやく サラダ油 さといも	630	20.7	17.7	1.8	
22 (金)			鶏肉とカシューナッツの炒め物 春雨中華スープ おたのしみデザート	牛乳 ハム	とり肉 にわとり卵	しょうが にんじん しいたけ きくらげ	たまねぎ ピーマン たけのこ ごまつな	こめ サラダ油 はるさめ むぎ でん粉 ごま油 カシューナッツ	713	27.5	23.8	1.7	

- 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。
- 宇都宮市が実施する「令和5年度学校給食等支援事業」を活用し、
学校給食の栄養バランスや量を確保しています。

☆おしらせ☆

「こんだて」に♥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!