



3月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

ひらち	主食	おのり	こんだて	血やにくになる(赤)	体の調子をとる(緑)	力や糖のもとになる(黄色)	おつりより	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん	ほくろく		
2(月)			給食のめあて献立	牛乳 さんま ちくわ みそ	さんま かつおぶし	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ こまつな しめじ うめ	こめ むぎ こんにやく さとう サラダ油 ごま	628	25.7	18.0	2.1	ほ	
			さんまの梅煮 こんにやくきんぴら 小松菜ときこのごまみそ汁										
3(火)			ひなまつり献立	牛乳 とりにく はんぺん かつおぶし	あぶらあげ さけ とうふ みそ	たけのこ ごぼう こまつな キャベツ	にんじん えだまめ ほうれん草	こめ むぎ もち米 こんにやく さとう	695	28.1	17.5	3	ほ
			紅しゃけの宮島みそ漬け からしあえ 豆腐いりすまし汁 さくらもち										
4(水)			ココアあげパン ポークビーンズ ゆで野菜	牛乳 ぶた肉	だいず チーズ	たまねぎ えだまめ もやし にんじん トマト	にんじん キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま ごま油	640	27.2	27.1	2.5	ほ
5(木)			しょうゆラーメン シューマイ チコレ風サラダ メロンシャーベット	牛乳 とりにく のり	ぶた肉 なると	たまねぎ ねぎ キャベツ めんま	にんじん ほうれん草 にんじん	こめ むぎ さとう ごま油 こむぎ粉	747	27.1	16.4	2.6	
6(金)			セルフ親子丼 まろやかみそ汁 アセロラゼリー	牛乳 とりにく なまあげ 豆乳 みそ	とりにく 卵 かつおぶし	たまねぎ えだまめ ごぼう こまつな	にんじん だいごん	こめ むぎ こんにやく さとう	663	27.6	17.9	2.2	ほ
9(月)			タラのねぎソースかけ ごまあえ みそけんちん汁	牛乳 とうふ かつおぶし	たら みそ	たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう こまつな	りんご にんじん だいごん	こめ むぎ さとう ごま こんにやく	632	27.3	16.2	2.2	
10(火)			セルフハンバーガー ゆで野菜 洋風卵スープ	牛乳 ぶた肉 卵	とりにく ベーコン	たまねぎ コーン にんじん	キャベツ ブロッコリー	パン さとう でん粉 じゃがいも	642	25.1	25.3	2.5	ほ
11(水)			6年生 バイキング給食 チキンカレー 切干大根のナムル カスタードプリン	牛乳 とりにく 卵	とりにく	たまねぎ えだまめ にんにく ほうれん草	にんじん だいごん ほうれん草	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも さとう	722	25.0	18.6	2.3	ほ
12(木)			好き嫌い克服メニュー(魚) たいのフライ おひたし ぶた肉と野菜のうま煮 カットフルーツ	牛乳 ぶた肉	たい	ほうれん草 えのきたけ ごぼう オレンジ	はくさい にんじん りんご ぶどう	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも さとう こむぎ粉	759	28.8	24.4	1.5	ほ
13(金)			中華丼 大根スープ カレーパリッシュ	牛乳 いか いわし	ぶた肉 とりにく たら	しょうが たまねぎ しいたけ だいごん	キャベツ にんじん こまつな	こめ むぎ サラダ油 でん粉 ごま油 さとう	627	25.3	17.8	2.2	
16(月)			とりにくからあげ こんにやくサラダ キムチスープ	牛乳 わかめ	とりにく	しょうが コーン もやし にんじん にんにく りんご	キャベツ はくさい にんじん	こめ むぎ でん粉 サラダ油 こんにやく はるさめ	652	24.6	20.1	2.9	
17(火)			宮っ子ランチ チョコクリーム エビグラタン ゆで野菜 トマトスープ	牛乳 えび チーズ	ベーコン 卵 チーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ トマト マッシュルーム パセリ	コーン たまねぎ キャベツ	パン チョコレート マカロニ サラダ油 じゃがいも	722	29.3	23.2	3.2	
18(水)			卒業お祝い献立 ヒレカツ いそべあえ 紅白すまし汁 ロールケーキ	牛乳 ぶた肉 のり かつおぶし	ささげ 卵 とうふ たら	ほうれん草 もやし やまいも	キャベツ にんじん	こめ むぎ もち米 ごま さとう	713	28.0	21.7	2.8	ほ
23(月)			ぶた肉のしょうがやき さつぱりあえ 吉野汁	牛乳 のり あぶらあげ	ぶた肉 とりにく かつおぶし	たまねぎ ほうれん草 もやし にんじん だいごん こまつな	しょうが キャベツ にんじん	こめ むぎ さとう でん粉	631	27.7	19.6	1.8	
24(火)			セルフホットドック ポイルキャベツ コーンチャウダー おたのしみデザート	牛乳 ベーコン	ウインナー 豆乳	キャベツ たまねぎ いちご	にんじん コーン パセリ	パン じゃがいも バター こむぎ粉 さとう	673	24	28.6	3.1	

都合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。



「リクエスト給食」では、6年生のみなさんから選ばれた人気のメニューが登場します。東小学校の思い出の味を、みんなで一緒に楽しみましょう！

	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ	しぼう	えんぶん
今月の平均摂値	676	26.7	21.8	2.5
小学生中学年一人一回あたりの 学校給食摂取基準値	650	21.1~ 32.5	14.4~ 21.6	2

都合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。