



# よていこんだてひょう



宇都宮市立平石中央小学校

日	曜日	献立名		主な材料			栄養素				
		主食	牛乳	副食	熱や力になる きいろ	血や肉になる あか	体の調子を整える みどり	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	食塩相当 量 g
2	月	そばめし	○	ワンタンスープ レアチーズ(いちご)	<b>こめ</b> むぎ ちゅうかめん サラダあぶら ワンタン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	<b>きゃべつ ねぎ</b> たまねぎ にんじん もやし こまつな	669	25.0	17.4	2.2
3	火	ごもくちらしずし	○	～ひなまつりメニュー～ こはくすましじる ひなあられ	<b>こめ</b> むぎ さとう サラダあぶら ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ たまごやき とうふ はんぺん	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ こまつな	594	24.7	17.1	1.9
4	水	きむたくごはん	○	～にがてさくらくメニュー～ あつやきたまご もやしとにらのごまあえ きのこじる	<b>こめ</b> むぎ ごまあぶら ごま でんぶんこ	ぎゅうにゅう とりにく たまごやき あぶらあげ	<b>ねぎ</b> もやし にら しめじ にんじん こまつな えのき しいたけ なめこ たくあん	689	29.1	27.9	3.2
5	木	ごはん	○	～おしゃべりランチ～ さけのホイロやき きりたまごのポンずあえ トマトたまごちゅうかスープ	<b>こめ</b> むぎ ごま ごまあぶら でんぶんこ パター	ぎゅうにゅう さけ とりにく たまご	<b>ねぎ</b> たまねぎ とうもろこし マッシュルーム トマト ほうれんそう にんじん しょうが チンゲンサイ だいこん	661	32.7	19.7	1.7
6	金	ミートパイ	○	ゆでやさしい イタリアンスープ とうにゅうプリンタルト	パイシート パン サラダあぶら とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶた にく ベーコン たまご こなチー ーズ	<b>きゃべつ</b> たまねぎ にんじん フロッキー とうもろこし マッシュルーム ほうれんそう	688	25.3	40.5	1.6
9	月	ごこごはん	○	かきあげ てんつゆ おひたし みそじる いちごクレープ	<b>こめ</b> ごこ サラダあぶら さとう ごま いちごクレープ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ えびいしかきあげ	<b>きゃべつ</b> ほうれんそう にんじん たまねぎ	721	23.2	26.6	2.7
10	火	シュガートースト	○	オムレツ かいそうサラダ ようふうたまごスープ ミルメーク	しょくぼん さとう じゃがいも でんぶんこ パター ミルメーク	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ かいそうサラダ	<b>きゃべつ きゅうり</b> にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ	706	24.8	32.6	2.6
11	水	ごはん	○	とりにくのきゅうあげ からしあえ はるさめちゅうかスープ アセロラゼリー	<b>こめ</b> むぎ さとう ごま ごめこ サラダあぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく たま ご	<b>きゃべつ</b> もやし にんじん こまつな たけのこ	704	21.0	20.5	1.7
12	木	ごはん	○	いわしのしょうがに こんにやくサラダ ごもくきんぴら ガリガリくん	<b>こめ</b> むぎ こんにやく ごま ごまあぶら サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのしょうがに さつまあげ かいそうサラダ	<b>きゃべつ</b> とうもろこし ごぼう にんじん だいこん	666	24.7	16.0	2.5
13	金	ごはん	○	モロのわふうマリネ しおこんぶあえ とんじる まっちゃプリン	<b>こめ</b> むぎ でんぶんこ さとう サラダあぶら ごまあぶら こんにやく まっちゃプリン	ぎゅうにゅう モロ ぶたにく とうふ みそ しおこんぶ	<b>きゃべつ きゅうり</b> たまねぎ にんじん ごぼう こまつな だいこん	634	30.3	13.7	2.5
16	月	ごはん	○	ヤンニョムチキン いそべあえ かんこくふうみそじる オレンジゼリー	<b>こめ</b> むぎ でんぶんこ サラダあぶら ごま ごまあぶら オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ くわわかめ のり	<b>きゃべつ ねぎ</b> ほうれんそう にんじん もやし にんにく しょうが	713	23.9	23.8	2.0
17	火	ごはん	○	あげぎょうざ はるさめサラダ とうにゅうじたてのみそじる はちみつレモンゼリー	<b>こめ</b> むぎ サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら さつまいも はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とうにゅう ぎょうざ	<b>きゃべつ ねぎ</b> にんじん もやし ごぼう だいこん はくさい	744	22.3	17.4	2.4
18	水	<b>卒業式 おめでとう!</b>									
19	木	ごはん	○	ブルコギふういためもの わかめスープ カスタードプリン	<b>こめ</b> むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ プリン	<b>ねぎ</b> にんじん たまねぎ もやし しいたけ にんにく しょうが	706	26.7	22.7	2
20	金	<b>春分の日</b>									
23	月	ごはん	○	イカのチリソースがけ さつぱりあえ ひじきとたまごのスープ とうにゅうココアデザート	<b>こめ</b> むぎ でんぶんこ サラダあぶら ごまあぶら さとう とうにゅうココアデザート	ぎゅうにゅう いか のり ひじき とうふ ベーコン たまご	<b>ねぎ きゃべつ</b> こまつな ほうれんそう にんじん にんにく しょうが	697	30.2	20.5	2.2
24	火	ごはん	○	カツカレー ゆでやさしい	<b>こめ</b> むぎ サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ヒレカツ こなチーズ かいそうサラダ	<b>きゃべつ</b> たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく	696	27.1	19	2.4

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26g 脂質18.10g 食塩相当量2.0g

★都合により献立が変更になることがあります。

★太字は地産の食材です。

給食実施回数	15回
米飯実施給食	13回
米粉パン使用回数	0回
県産小麦使用回数	1回

3/9～3/17 6年生のリクエスト給食  
6年生全員が献立を考えてくれました。  
3月は楽しいメニューがたくさんあります。お楽しみに！