

令和3年度

給食献立予定表

3月



宇都宮市立平石北小学校

日付	こ ん だ て め い ※ぎゅうにゅうはまいにち つきます	加給(kcal) タバ(%) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う					
			血やにくになる		体の調子をとどえる		力や熱のもとになる	
1 (火)	むぎいりごはん しろみざかなのてりやき ごますあえ ぶたにくとやさいのうまに ふりかけ	656 28.5 17 2	牛乳 みそ	ミナミカマス ぶた肉	きゅうり にんじん さやいんげん しょうが	キャベツ たまねぎ ごぼう	こめ しらたき サラダ油 じゃがいも	むぎ さとう ごま
2 (水)	セルフフルーツクリームサンド チキンのオープンやき ゆでやさい	646 24.8 25 1.8	クリーム とり肉	牛乳	みかん もも ブロッコリー にんじん	パイナップル キャベツ とうもろこし	パン	さとう
3 (木)	ひなまつりにんたて ごもくちらしすし すましじる さんしょくゼリー 	667 24 19.8 1.9	あぶらあげ のり 牛乳 とうふ	とり肉 にわとり卵 はんぺん 花かつお	たけのこ にんじん ごぼう こまつな	しいたけ かんぴょう 枝豆	こめ こんにゃく サラダ油	むぎ さとう ゼリー
4 (金)	むぎいりごはん はるまき ナムル はっぼうさい	683 26.9 21.9 2.1	牛乳 ぶた肉	はるまき 紫いか	こまつな にんじん しょうが たまねぎ	キャベツ もやし はくさい しいたけ	こめ サラダ油 ごま	むぎ 純ごま油 でん粉
7 (月)	むぎいりごはん とりにくのからあげ おひたし のっぺいじる	693 27.7 25 2	牛乳 ぶた肉 花かつお	とり肉 とうふ	しょうが こまつな だいこん	にんじん キャベツ ごぼう	こめ でん粉 さといも	むぎ サラダ油 こんにゃく
8 (火)	むぎいりごはん さばのみそに こんにゃくきんぴら にらたまじる アイス	631 26.1 20.1 2.5	牛乳 にわとり卵 ちくわ	さば 花かつお	にんじん さやいんげん たまねぎ	ごぼう にら	こめ こんにゃく さとう	むぎ サラダ油 ごま
9 (水)	こめこパン ブルーベリージャム グラタン ミニトマト はくさいとあさりのスープ いよかんゼリー	635 26.8 18.9 2.4	牛乳 あさり	とり肉 チーズ	たまねぎ グリーンピース はくさい ブルーベリー	にんじん マッシュルーム ねぎ	パン 薄力粉 サラダ油 ゼリー	マカロニ マーガリン パン粉
10 (木)	わかめごはん とりにくのつけこみやき しおこんぶあえ みそけんちんじる	655 22.7 20.5 1.9	牛乳 こんぶ 花かつお	とり肉 みそ	ねぎ キャベツ だいこん葉 こまつな	にんじん きゅうり ごぼう	こめ さとう さといも	むぎ こんにゃく サラダ油
11 (金)	あんかけやきそば ぎょうざスープ チョコドッグ	609 26.7 21.6 2.6	ぶた肉 なると 牛乳	紫いか うずら卵 ぎょうざ	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン ほうれん草	中華めん でん粉	サラダ油 はるさめ
14 (月)	そつぎょうおいわいにんたて せきはん ヒレカツ いそべあえ すましじる チョコケーキ 	677 29.2 20.1 2	ささげ ぶた肉 とうふ 花かつお	牛乳 のり なると	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ	もち米 ごま塩 ケーキ	こめ サラダ油
15 (火)	シーフードカレー こんにゃくサラダ フルーツポンチ	709 21.6 16.5 2.2	紫いか ほたて チーズ 海草	牛乳 ベーコン	にんじん にんにく キャベツ とうもろこし みかん パイナップル	たまねぎ キャベツ	こめ サラダ油 さとう	むぎ こんにゃく ゼリー
16 (水)	セルフチーズバーガー (ハンバーグ・レタス・チーズ) ようふうたまごスープ アセロラゼリー	653 30.5 27.1 2.5	ぶた肉 牛乳 にわとり卵	チーズ ベーコン	レタス にんじん	たまねぎ アセロラ	パン じゃがいも	さとう でん粉
17 (木)	そつぎょうしき 							
18 (金)	はちみつパン しろみざかなのマヨネーズやき ゆでやさい やさいとウインナーのスープ	565 28.4 19.6 2.3	牛乳 ウインナー	タラ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン パン粉	さとう
21 (月)	しゅんぶんのひ							
22 (火)	むぎいりごはん さけのバーベキューソースかけ ごまあえ どさんこじる	671 27.9 16.1 2.3	牛乳 ぶた肉 みそ バター	さけ わかめ 花かつお	にんにく りんご キャベツ もやし	ねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし	こめ サラダ油 ごま	むぎ さとう じゃがいも
23 (水)	コッペパン ビーフシチュー ゆでやさい いちごジャム ヨーグルト	654 24.7 28.2 2.5	牛乳 生クリーム	牛肉 ヨーグルト	たまねぎ パセリ キャベツ	にんじん ブロッコリー いちご	パン じゃがいも	サラダ油 さとう
24 (木)	むぎいりごはん ブルコギいため とうふいりかきたまじる プリン	622 26.6 16.9 2.1	牛乳 とうふ	ぶた肉 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 こまつな	こめ ごま 純ごま油	むぎ さとう でん粉

※ こんだては、場合により変更することがあります。
給食回数16回、米飯給食10回、米粉パン1回、県産小麦0回

【3月の地産地消】

きゅうり ねぎ はくさい さといも もやし

★ 3月の平均値

エネルギー651kcal たんぱく質26.4g 脂質20.6g 塩分2.1g

★ 小学生1人あたりの給食摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質19.6g 塩分2.0g

こんげつ きゅうり もやし きゅうり はんせい
今月の給食目標：給食の反省をしよう