

令和4年度

給食献立予定表



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	加り(kcal) タバ(%) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う					
			エネルギーのもとになる		体をつくるのもとになる		体の調子をとのえる	
1 (水)	セルフ焼きそばサンド ぎょうざスープ クリームワッフル	634 25.3 18.7 2.7	パン サラダ油	焼そばめん はるさめ	ぶた肉 牛乳	いか ぎょうざ	キャベツ にんじん はくさい しょうが	たまねぎ のり ねぎ
2 (木)	むぎいりごはん さんまのみぞれに こんにやくきんぴら キャベツとえのきのごまみそしる	617 22.5 20 2	こめ こんにやく さとう 純ねりごま	むぎ サラダ油 ごま	牛乳 ちくわ みそ	さんま 花かつお	にんじん さやいんげん キャベツ	ごぼう たまねぎ えのきたけ
3 (金)	ひなまつりこんだて ごもくちらしずし こうはくすましじる さんしょくゼリー	668 24 19.9 2.1	こめ こんにやく サラダ油	むぎ さとう ゼリー	あぶらあげ にわとり卵 はんぺん 花かつお	とり肉 牛乳 とうふ	たけのこ にんじん ごぼう こまつな	しいたけ かんぴょう むぎ枝豆 たまねぎ
6 (月)	ミートソーススパゲティ こんにやくサラダ いよかん	638 29.7 18.9 1.7	スパゲティ 小麦粉 マーガリン	オイル サラダ油 こんにやく	牛乳 チーズ	ぶた肉 海草サラダ	にんじん にんにく トマト キャベツ	たまねぎ しょうが とうもろこし いよかん
7 (火)	むぎいりごはん やさいふりかけ トロホッケぶんかほし からしあえ ぶたにくとじゃがいものにも	620 25 15.6 1.7	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダ油	牛乳 ぶた肉	ほっけ	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ	しょうが はくさい ごぼう しょうが
8 (水)	6ねん2くみリクエストメニュー キャラメルあげパン ハンバーグ やさしいスープ アイス	595 24.6 26.2 2.3	米粉パン さとう	サラダ油 アイス	牛乳	ハンバーグ	たまねぎ キャベツ こまつな	にんじん もやし
9 (木)	むぎいりごはん とりにくのみそチーズ焼き やさしいのにんにくじょうゆあえ にらたまじる かたぬきシアチーズ(いちご)	669 28.1 25.5 2.2	こめ 純ごま油	むぎ	牛乳 みそ にわとり卵	とり肉 チーズ 花かつお	パセリ キャベツ にんにく たまねぎ	ほうれんそう にんじん にら
10 (金)	むぎいりごはん セルフかきあげどん ごますあえ とんじる	663 22.2 23.3 1.8	こめ サラダ油 さとう さといも	むぎ しらたき ごま こんにやく	牛乳 ぶた肉 花かつお	かきあげ みそ	にんじん だいこん こまつな	キャベツ ごぼう
13 (月)	6ねん1くみリクエストメニュー わかめごはん からあげ いそべあえ たまごスープ チョコドーナツ	623 27.7 18.3 2.2	こめ でん粉 ドーナツ	むぎ サラダ油	牛乳 のり	とり肉 にわとり卵	しょうが キャベツ とうもろこし	ほうれんそう もやし たまねぎ
14 (火)	こめこパン いちごマーガリン マカロニグラタン ミントマト はくさいとあさりのスープ	619 24.7 22.1 2.2	米粉パン マカロニ マーガリン パン粉	いちごジャム 薄力粉 サラダ油	牛乳 チーズ	とり肉 あさり	たまねぎ グリーンピース はくさい	にんじん マッシュルーム ねぎ
15 (水)	ぞつぎょうおいおいこんだて おせきはん ごましお ヒレカツ ゆでやさしい おいおいすましじる いちごのロールケーキ	723 30.9 23.3 2.1	もち米 ごま塩 ごま	こめ サラダ油 さとう	ささげ ぶた肉 とうふ	牛乳 なると 花かつお	ほうれんそう もやし こまつな	キャベツ にんじん
16 (木)	むぎいりごはん シーフードカレー ゆでやさしい ミルクプリン	640 24.7 17.4 2.4	こめ サラダ油	むぎ	いか ほたてがい チーズ	まぐろツナ ベーコン 牛乳	にんじん にんにく もやし	たまねぎ キャベツ とうもろこし
17 (金)	ぞつぎょうしき							
20 (月)	むぎいりごはん さけばっぱ ブルコギふういため とうふいりかきたまじる	620 26 16.4 1.9	こめ ごま 純正ごま油	むぎ さとう でん粉	牛乳 とうふ にわとり卵	ぶた肉 たまご	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
21 (火)	しゅんぶんのひ							
22 (水)	コッペパン セルフフルーツクリームサンド チキンピカタ ゆでやさしい	700 23.5 25.6 1.9	パン さとう		ホイップ とり肉 チーズ	牛乳 にわとり卵	みかん もも パセリ とうもろこし	パイ りんご キャベツ にんじん
23 (木)	むぎいりごはん さけのBBQソースかけ ごまあえ どさんこじる	657 29.8 20.3 2	こめ でん粉 さとう じゃがいも	むぎ サラダ油 ごま バター	牛乳 ぶた肉 みそ	さけ わかめ 花かつお	ねぎ にんにく パセリ キャベツ	しょうが りんご こまつな もやし
24 (金)	ガーリックトースト ゆでやさしい ミートボールとやさしいカレーに ヨーグルト	673 22.9 22.7 2.7	市小麦食パン じゃがいも さとう	マーガリン サラダ油	牛乳 ベーコン	ミートボール	キャベツ にんじん たまねぎ	キャベツ フロッキー グリーンピース

※ 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5回

【3月の地産地消】
キャベツ ねぎ はくさい ほうれんそう もやし

★ 3月の平均値

エネルギー647kcal たんぱく質25.7g 脂質20.8g 塩分2.1g

★ 小学生(中学年) 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 きゅうしよく もくひょう きゅうしよく はんせい
今月の給食目標：給食の反省をしよう