



# 3月 給食献立予定表



宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標：給食の反省をしよう！

日付	こ ん だ て め い	学校 園共 通	行事など	1食分 -(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う					
					あかいしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
					血やにくになる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる	
2 (月)	キャラメルトースト ミートボールのカレー煮 ゆで野菜 イタリアンドレッシング			687 22.4 25.9 2.2	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう キャベツ もやし	パン さとう じゃがいも サラダ油			
3 (火)	五目ちらし寿司 赤魚の照焼き からしあえ 豆腐入りすまし汁 さくら餅		ひな祭り メニュー	682 30.5 17.2 3.1	とり肉 たまご 牛乳 赤魚 豆腐 かつお節	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう 小松菜 枝豆 ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ こんにゃく さとう サラダ油 桜餅			
4 (水)	麦入りごはん ブルコギ風炒め物 かき玉汁 ミニフィッシュ			647 27.4 19.7 2	牛乳 ぶた肉 豆腐 たまご	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ 小松菜	こめ むぎ さとう ごま油 でん粉			
5 (木)	味噌ラーメン 揚げぎょうざ 豆乳パンナコッタ ゆで野菜 韓国ナムルドレッシング			649 25.1 23.7 3.1	ぶた肉 わかめ 牛乳 豆乳	もやし にんじん キャベツ とうもろこし にんにく ねぎ ブロッコリー にら	小麦粉 サラダ油			
6 (金)	麦入りごはん 根菜のすまし汁 とり肉とじゃが芋のケチャップあえ			660 29.4 16.7 1.9	牛乳 とり肉 大豆 ゆば かつお節	しょうが たまねぎ レモン ピーマン にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ でん粉 サラダ油 じゃがいも こんにゃく さとう			
9 (月)	米粉パン みかんジャム かんぴょうとねぎのグラタン ゆで野菜 イタリアンドレッシング フルーツポンチ		地産地消メニュー かんぴょう・ねぎ	660 22.4 24.7 1.7	牛乳 とり肉 チーズ 豆乳 みそ	かんぴょう たまねぎ しいたけ コーン マスカット ほうれんそう ブロッコリー みかん パイン りんご もも	米粉 みかんジャム サラダ油 小麦粉 マーガリン さとう			
10 (火)	麦入りごはん きびなごフライ おひたし ぶた肉と野菜のうま煮			654 22.1 18.4 1.2	牛乳 きびなご ぶた肉	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん たまねぎ しょうが いんげん	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも こんにゃく さとう			
11 (水)	コッパン 浪江風焼きそば ナムル ブルーベリーのタルト		福島応援 メニュー	673 22.8 22.4 2.5	ぶた肉 青のり 牛乳	もやし にら こまつな キャベツ にんじん ブルーベリー	小麦粉 米粉 サラダ油 ごま油			
12 (木)	麦入りごはん タイ風とりのから揚げ おひたし 切り干し大根の炒め物		渋谷区 交流給食メニュー	676 24.9 23.7 1.6	牛乳 とり肉 ぶた肉	こまつな もやし キャベツ いんげん にんにく にんじん だいこん	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう ごま			
13 (金)	麦入りごはん いわしのおかか煮 ごま酢あえ 韓国風みそ汁 豆乳アイス			682 25.2 20.6 2.1	牛乳 いわし ぶた肉 豆腐 みそ かつお節 豆乳	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく もやし ねぎ 小松菜 白菜	こめ むぎ しらたき さとう ごま ごま油			
16 (月)	麦入りごはん チキンカレー ゆで野菜 和風ドレッシング 杏仁風プリン			660 18.1 17.5 1.8	とり肉 牛乳 豆腐	たまねぎ にんじん もやし グリーンピース にんにく キャベツ コーン もも	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも さとう			
17 (火)	米粉揚げパン 肉団子の甘酢ソース ゆで野菜 韓国風ドレッシング ABCスープ			643 23 22.3 2.7	牛乳 とり肉 ぶた肉	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	小麦粉 サラダ油 さとう ココア はるさめ			
18 (水)	お赤飯 ごま塩 ヒレカツ ソース 磯辺あえ 紅白すまし汁 お祝いケーキ		ぞつぎょう お祝いメニュー	672 28.8 21.6 2.4	ささげ のり 牛乳 ぶた肉 かつお節	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし だいこん 小松菜	もち米 こめ 小麦粉 パン粉 サラダ油 ケーキ ごま			
19 (木)	卒 業 式									
23 (月)	麦入りごはん みそ汁 さばのカレー風味揚げ おひたし ふりかけ			674 26 22.1 2.3	牛乳 さば かつお節 油揚げ	しょうが キャベツ もやし にんじん かぶ しいたけ 小松菜	こめ むぎ でん粉 サラダ油 じゃがいも			
24 (火)	コッパン ポークビーンズ スペイン風オムレツ ゆで野菜 イタリアンドレッシング ストロベリーカスタードタルト			680 27.2 25.6 2.5	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう キャベツ 赤ピーマン 小松菜 もやし トマト	パン サラダ油 じゃがいも ストロベリー			

給食回数：15回 米飯回数：9回 パン回数：3回 米粉回数：2回 麺回数：2回

- ※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ※ マークの日は、地域学校園共通献立です。（提供される日は違います。）
- ※ 給食で提供されるパンは全て宇都宮市産小麦粉を使用しています。

3月平均	エネルギー666Kcal たんぱく質25.0g 脂質21.4g 塩分2.2g
摂取基準	エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g, 塩分2g

令和7年度給食費の決算について  
 決算書につきましては、4月下旬頃ホームページにて掲載いたしますので、  
 ご確認下さい。よろしくお願いたします。



### ～豆知識～

1年を通して世界の料理やいろいろな地域の郷土食を紹介してきました。3月は福島応援メニューや、栃木の特産のかんぴょうと冬の野菜のねぎを使ったグラタンをメニューに入れました。グラタンのかくし味には味噌を使いました。12日の渋谷区のメニューについては、令和6年に東京都渋谷区と災害時相互応援協定を結びました。それに伴いいろいろな形で交流を深めることになりました。給食の交流はその一環です。

本年度は細谷小の残食も少なくなりたくさん食べてくれました！6年生は中学生になりますね。部活動や充実した中学校生活を送るために中学校でも給食をたくさん食べましょう。1年生から5年生は給食時間を振り返り、進級にむけて目標を決めてみてください。