

3月 学校給食献立予定表

宇都宮市立今泉小学校

日 付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	学校行事等
				力や熱のもとになる		血やにくになる		体の調子をととのえる			
1 (金)	はちみつ パン	牛乳	ポークビーンズ ゆでやさい(イタリアン)	パン あぶら	はちみつ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず	ぶたにく チーズ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん トマト こまつな	643 27.0 19.2 2.1	いずみ学級 校外学習 B日課
4 (月)	すめし	牛乳	セルフごもくちらしずし こうはくすましじる さんしょくゼリー	こめ さとう あぶら	むぎ あぶらあげ ゼリー	ぎゅうにゅう あらははんべん かつおぶし	とりにく 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 グリーンピース	628 20.8 15.8 1.8	ひなまつり 献立 B日課
5 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	キーマカレー ゆでやさい(フレンチ) レモンゼリー	こめ あぶら	むぎ	ぎゅうにゅう だいずミート	ヨーグルト ぶたにく	セロリー しょうが にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ トマト コーン キャベツ	672 19.8 17.6 1.7	
6 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	とりにくのつけこみやき ゆかりあえ みそけんちんじる	こめ さとう こんにゃく あぶら	むぎ ごま さといも	ぎゅうにゅう なまあげ	とりにく かつおぶし	ねぎ キャベツ ごぼう	にんじん だいこん こまつな	645 22.7 20.3 1.9	
7 (木)	こめこパン いちごジャム	牛乳	しろみざかなのニースふう ゆでやさい(ごま) ようふうたまごスープ	こめこパン でんぶん あぶら	いちごジャム さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン	たら たまご	たまねぎ トマト パセリ にんじん コーン ブロッコリー	にんにく こまつな セロリー	561 27.8 23.9 2.1	トマト給食
8 (金)	バンズ パン	牛乳	セルフハンバーガー ゆでやさい(サウザン) やさいスープ	パン	さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	ハンバーグ	キャベツ ブロッコリー もやし	にんじん たまねぎ こまつな	588 25 21.2 2.6	6年生卒業 セレクト給食
11 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフおやこどん まろやかみそじる みかん	こめ さとう	むぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう たまご みそ かつおぶし	とりにく なまあげ とうにゅう	たまねぎ たけのこ だいこん ごぼう こまつな	にんじん グリーンピース ごぼう みかん	656 27.5 19.1 2.0	
12 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ぎゅうにくとれんこんのあまからいため しおこんぶあえ みみすいとん	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし	ぎゅうにく とりにく	れんこん キャベツ にんじん だいこん	にんにく きゅうり こまつな	653 25.2 18.2 1.7	6-1 献立
13 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	まーぼーどうぶどん ちゅうかふうサラダ トマトとたまごのスープ	こめ あぶら でんぶん はるさめ	むぎ ざらめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	とうふ	にんにく しょうが たけのこ にんじん しいたけ コーン ねぎ もやし チンゲンツアイ	ニラ トマト コーン	633 26.6 18.4 1.9	6-3 献立
14 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき いそべあえ かんぴょうのたまごとじじる とちあめいちごのゼリー	こめ ごま	むぎ ゼリー	ぎゅうにゅう のり たまご かつおぶし	ぶたにく たまご みそ	しょうが キャベツ ねぎ	ほうれんそう かんぴょう にんじん	617 28.7 14.8 2.0	6-2 献立
15 (金)	ミルク パン	牛乳	さかなのマヨネーズやき ゆでやさい(たまねぎ) チキンポトフ	パン ノンエッグマヨネーズ	さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	しいら	たまねぎ こまつな コーン セロリー	マッシュルーム キャベツ にんじん いんげん	609 29.9 20.4 2.0	
18 (月)	せきはん ごましお	牛乳	ヒレカツ おひたし すましじる おいおいケーキ	もちこめ ごましお パンこ いちごケーキ	こめ こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつおぶし たら あらははんべん とうふ	ささげ	ほうれんそう もやし たまねぎ	キャベツ にんじん こまつな	706 30.3 20.5 2.4	卒業お祝い 献立
21 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	やきとりふうあえもの こんさいのみそじる	こめ あぶら こんにゃく	むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ミートボール みそ	とりにく なまあげ	しょうが にんじん ごぼう	ねぎ だいこん こまつな	613 29.2 15 2.3	
22 (金)	せわり パン	牛乳	セルフやきそばサンド トックスープ シューチーズ	パン あぶら	ちゅうかめん トック	ぎゅうにゅう いか たまご	ぶたにく とりにく のり	キャベツ にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ しいたけ ねぎ	727 29.6 28.6 3.2	

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 今泉小学校中学年一人一回あたりの摂取平均値	エネルギー 650kcal エネルギー 639kcal	たんぱく質 26.8g(21.1～32.5g) たんぱく質 26.4g	脂質 18.1g(14.4～21.7g) 脂質 19.5g	食塩相当量 2.0g未満 食塩相当量 2.1g
---	--------------------------------	--	----------------------------------	----------------------------

※使用食材や献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

3月の給食目標

きゅうしょく はんせい

給食の反省をしよう。

おめでとう

ひなまつり献立

ひなまつりとは、女の子の成長と幸せを願い、祝う行事で『桃の節句』ともいわれています。昔から日本では、お節句にはその季節の食べ物や飲み物を神さまにささげ、ともに飲んだり食べたりすることで、「わざわいをはらう」という儀式をしていました。ちらしずしやうしお汁、ひなあられ、ひしもちなど、ひなまつりには色々な行事食があります。給食でも、セルフ五目ちらしずしや、おめでたい紅白すまし汁、ひしもちをイメージした三色ゼリーを出します。