



3月 こんだてよていひょう



宇都宮市立今泉小学校

日付	こんだてめい	学校行事等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう					
				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(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのみそいため こんさいのすましじる デコポン	でこぼん の日	674 26.1 22.2 1.6	こめ でんぶん あぶら	むぎ さとう こんにやく	ぎゅうにゅう だいず かつおぶし	とりにく みそ	しいたけ たけのこ だいこん こまつな	にんじん さやいんげん ごぼう デコポン
2(水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごまみそしる さばのふきよせに こんにやくきんぴら		662 24.8 22.2 2.1	こめ こんにやく さとう	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう かつおぶし ちくわ	さば みそ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たまねぎ しめじ
3(木)	すめし セルフごもくちらしずしのぐ ぎゅうにゅうとうふいりすましじる ひなあられ	ひなまつり 献立	633 24.5 17.6 2.1	こめ さとう こんにやく	むぎ あぶら ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ	とりにく のり かつおぶし かまぼこ	たけのこ にんじん ごぼう こまつな	しいたけ かんぴょう えだまめ
4(金)	パン セルフチーズハンバーガー レタス ぎゅうにゅう ようふうたまごスープ		690 32.5 27.8 2.6	パン じゃがいも	さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	チーズ たまご	レタス にんじん こまつな	たまねぎ セロリー
7(月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はるまき ナムル はっほうさい		708 25.6 25.7 1.9	こめ ごまあぶら でんぶん こむぎこ	むぎ ごま あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう いか うずらのたまご	ぶたにく あさり	こまつな にんじん たまねぎ しいたけ	キャベツ しょうが はくさい たけのこ グリーンピース
8(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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		664 27.9 22.3 1.8	こめ さとう さといも	むぎ こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ みそ	とりにく なまあげ かつおぶし	ねぎ きゅうり だいこん こまつな	キャベツ にんじん ごぼう
9(水)	キムタクごはん ぎゅうにゅう ぎょうざスープ とちおとめゼリー		622 19.3 14.3 2.1	こめ ごまあぶら はるさめ ゼリー	むぎ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	にんじん たくあん ほうれんそう キャベツ	しいたけ はくさい しょうが
10(木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ からしあえ ぶたにくとやさいのうまに		682 23.5 21.0 1.2	こめ ごま あぶら	むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ししゃも	もやし たまねぎ しいたけ しょうが	にんじん はくさい ごぼう さやいんげん
11(金)	はちみつパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン かぶいりやさいスープ ゆでやさい イタリアンドレッシング	6年生卒業 セレクト給食	590 27.6 20.2 2.4	パン	はちみつ	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	キャベツ こまつな かぶ セロリー	にんじん たまねぎ かぶのは
14(月)	ナン キーマカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい わふうドレスリング ヨーグルト		627 26.0 25.2 2.8	ナン	バター	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ヨーグルト ぶたにく	にんにく たまねぎ こまつな もやし	セロリー しょうが にんじん トマト キャベツ コーン
15(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう どさんこじる さけのバーベキューソースがけ ごまあえ		655 30.0 18.9 2.1	こめ でんぶん ごま あぶら	むぎ さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	さけ わかめ かつおぶし	ねぎ しょうが りんご キャベツ ごぼう コーン ねぎ	にんにく ほうれんそう にんじん
16(水)	こめこパン ぎゅうにゅう かんぴょうグラタン ミニトマト はくさいとあさりのスープ みかんゼリー		637 27.5 24.0 2.2	こめこパン こむぎこ	あぶら パンこ	ぎゅうにゅう バター あさり	とりにく チーズ ゼリー	かんぴょう コーン はくさい にんじん	たまねぎ ほうれんそう ねぎ トマト
17(木)	せきはん ぎゅうにゅう ヒレカツ いそべあえ おいわずましじる クレープ	卒業祝い 献立	708 31.5 20.2 2.0	もちこめ ごま パンこ クレープ	こめ こむぎこ ふ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひめだい	ささげ たまご かつおぶし のり	ほうれんそう こまつな	キャベツ にんじん
22(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はっさく プルコギふういためもの かきたまじる		652 29.0 19.3 1.9	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう なまあげ	ぶたにく たまご	にんにく にんじん もやし こまつな	しょうが たまねぎ しいたけ はっさく
23(水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ あおなとじゃこのいためもの かぶとじゃがいものあられじる		651 27.1 20.8 2.2	こめ でんぶん じゃがいも	むぎ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	さば かつおぶし	しょうが かぶ しいたけ	こまつな にんじん かぶのは
24(木)	あさやきコッペパン ぎゅうにゅう ゆでやさい フレンチドレスリング ビーフシチュー スティックシュー		654 24.9 24.4 1.7	パン じゃがいも シュー	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく		たまねぎ パセリ トマト	にんじん セロリー ほうれんそう キャベツ

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 26.8g(21.1~32.5g) 脂質 18.1g(14.4~21.7g) 食塩相当量 2.0g未満
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 657kcal たんぱく質 26.7g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.0g

☆☆☆☆こんげつよてい☆☆☆☆

- 1日 デコポンの日
- 3日 ひなまつり献立
- 11日 6年生卒業セレクト給食
- 17日 卒業祝い献立
- 18日 卒業式(給食なし)
- 24日 修了式

(天候等により、使用食材や献立が変更に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】

給食の反省をしよう



ひなまつり献立

ひなまつりとは、女の子の成長としあわせを願う行事で『桃の節句』ともいわれています。むかしから日本では、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。



3月3日は ひなまつり

卒業祝い献立(赤飯)

赤飯はお祝いの時に食べられる料理で、もち米と小豆やささげを混ぜて蒸してつくります。昔から、赤い色には邪気を払うという意味があります。

