



3月分 給食献立予定表



給食回数 15回 (米飯12回・パン1回・米粉パン1回・麺1回)

宇都宮市立城東小学校

行事予定	日・曜日	こんだてめい	1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
				ち血やにくになる		からだちよし体の調子をととのえる		ちからねつ力や熱のもとになる	
城東日課	2 (月)	牛乳 むぎいりごはん ポークソテーのアップ リースがけ こんにやくサラダ こんさいのみそしる	610 27.8 16.0 2.1	牛乳 生揚げ みそ	ぶた肉 海藻サラダ かつおだし	りんご たまねぎ キャベツ キャベツ コーン	レモン キャベツ こまつな だいこん	こめ さとう こんにやく サラダこんにやく	むぎ こんにやく
城東日課	3 (火)	牛乳 ごもくちらしすし メバルのさいきょうやき からしあえ はなふりすましじる さんしょくゼリー	674 32.4 16.9 2.7	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ かつおだし	とり肉 メバル 錦糸卵 西京味噌	たけのこ にんじん ごぼう こまつな ほうれん草	干椎茸 かんぴょう むき枝豆 キャベツ	こめ サラダ油 さとう ゼリー	むぎ こんにやく 花ふ
	4 (水)	牛乳 カレーうどん ゆでやさい てづくりキャロットケーキ	626 23.1 23.1 1.9	牛乳 牛乳	ぶた肉 なると 全卵	たまねぎ ねぎ こまつな	干椎茸 にんじん ブロッコリー	うどん 小麦粉 サラダ油	じゃがいも ベーキングパウダー 黒砂糖
	5 (木)	牛乳 むぎいりごはん とりにくのからあげ おひたし ぶたにくときりほしだいこんのいために	683 24.6 24.5 1.5	牛乳 ぶた肉	とり肉	しょうが キャベツ にんじん さやいんげん	こまつな ニンニク 切干大根	こめ むぎ ごま さとう	むぎ でん粉 サラダ油
城東日課	6 (金)	牛乳 こめこパン かんぴょうのグラタン はくさいとあさりのスープ いよかんゼリー	594 26.5 23.7 2.0	牛乳 バター チーズ	とり肉 あさり	たまねぎ コーン ねぎ にんじん	かんぴょう ほうれん草 ぶなしめじ はくさい	米粉パン 小麦粉 マカロニ	サラダ油 パン粉 ゼリー
	9 (月)	牛乳 むぎいりごはん とりにくとだいすのみそいため こんさいのすましじる ぶりかけ	659 25.9 21.5 2.1	牛乳 だいす かつおだし	とり肉 みそ	にんじん たけのこ だいこん さやいんげん	干椎茸 こまつな ごぼう	こめ さとう サラダ油	むぎ でん粉 こんにやく
城東日課	10 (火)	牛乳 むぎいりごはん シーフードカレー ゆでやさい メロンシャーベット	677 24.8 17.9 2.5	牛乳 いか チーズ	まぐろツナ ベーコン ほたてがい	にんじん ニンニク コーン キャベツ	たまねぎ こまつな もやし	こめ サラダ油	むぎ シャーベット
城東日課	11 (水)	牛乳 むぎいりごはん いわしのうめに こんにやくきんぴら みそしる	598 26.3 14.9 2.4	牛乳 油揚げ みそ かつおだし	いわし 焼ちくわ みそ	にんじん はくさい さやいんげん	ごぼう ほうれん草	こめ さとう ごま サラダ油	むぎ こんにやく サラダ油
	12 (木)	牛乳 むぎいりごはん シャーシャンとうふ えびしゅうまい バンサンスー	662 24.4 19.7 2.2	牛乳 生揚げ	ぶた肉 赤みそ	たまねぎ にんじん 干椎茸	もやし チンゲン菜 キャベツ	こめ でん粉 さとう えびしゅうまい	むぎ サラダ油 はるさめ
城東日課	13 (金)	牛乳 バンズパン セルフチーズハンバーガー レタス ようふうたまごスープ いちごプリン	674 29.2 26.7 2.4	牛乳 ベーコン スライスチーズ	ハンバーグ 全卵	レタス にんじん こまつな	たまねぎ セロリー	バンズパン でん粉 プリン	さとう じゃがいも
	16 (月)	牛乳 むぎいりごはん セルフとりそぼろ ごまあえ さつまじる	680 35.0 18.0 2.6	牛乳 豆腐 かつおだし	とり肉 みそ	たまねぎ 干椎茸 キャベツ ねぎ ごぼう	にんじん グリーンピース ほうれん草 だいこん	こめ さといも すりごま	むぎ さとう こんにやく
みや宮っこランチ	17 (火)	牛乳 むぎいりごはん プルコギふういためもの トマトとたまごのちゅうかスープ いちご	670 28.1 21.2 1.4	牛乳 とり肉	牛肉 全卵	ニンニク にら もやし コーン トマト	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲン菜 いちご	こめ ごま油 さとう	むぎ ごま でん粉
6年生 ありがとうの会	18 (水)	牛乳 せきはん ごましお ヒレカツ いそべあえ おいわいすましじる いちごのおいわいケーキ	673 30.3 16.9 2.0	牛乳 とり肉 なると	ヒレカツ 豆腐 かつおだし	キャベツ もやし にんじん	ほうれん草 きざみのり こまつな	赤飯 サラダ油	ごま塩 ケーキ
そつぎょうしき 卒業式	19 (木)								
	23 (月)	牛乳 むぎいりごはん きびなごフライ からしあえ ぶたにくとやさいのうまに	627 22.4 16.1 2.1	牛乳 きびなごフライ	ぶた肉	もやし こまつな たまねぎ 干椎茸	にんじん はくさい ごぼう さやいんげん	こめ さとう ごま じゃがいも	むぎ サラダ油
修了式	24 (火)	牛乳 むぎいりごはん セルフおやこどん まろやかみそしる アセロラゼリー	671 27.1 19.1 2.2	牛乳 とり肉 みそ かつおだし	全卵 生揚げ 調整豆乳	たまねぎ たけのこ だいこん こまつな	にんじん グリーンピース ごぼう	こめ さとう ゼリー	むぎ こんにやく

☆材料その他の理由のため献立を変更する場合があります。

☆エネルギー・たんぱく質量は中学年(3・4年)のものです。

☆中学年児童1人1回あたりの学校給食摂取基準：エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質18.1g 塩分2.0g

☆今月の城東小の摂取平均：エネルギー650kcal たんぱく質27.1g 脂質19.7g 塩分2.1g

こんげつ もくひょう

今月の目標

きゅうしょくほんせい

給食の反省をしよう

