



が つ ぶ ん き ゅ う し ゅ く こ ん だ て よ て い ひ ゃ ね ん せ い よ う

# 3月分給食献立予定表 (6年生用)



給食回数 13回 (米飯10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 ぎょうじよじぎよ	日・曜日 ひ・ようび	こ ん だ て め い	I補給-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う			
				ち 血やにくになる	からだちよし 体の調子をとのえる	ちからねつ 力や熱のもとになる	
しょうとうにつか 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ルソースがけ 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 ぶた肉 生揚げ 海藻サラダ みそ かつおだし	りんご レモン たまねぎ キャベツ キャベツ こまつな コーン だいこん	こめ むぎ さとう こんにやく サラダこんにやく	
せつぶんこんだて 節分献立 しょうとうにつか 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 とり肉 油揚げ メバル 豆腐 錦糸卵 みそ 西京味噌 かつおだし	たけのこ 干椎茸 にんじん かんぴょう ごぼう むき枝豆 こまつな キャベツ ほうれん草	こめ むぎ サラダ油 こんにやく さとう 花ふ ゼリー	
	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	ぶた肉 なた 牛乳 全卵	たまねぎ 干椎茸 ねぎ にんじん こまつな ブロッコリー	うどん じゃがいも 小麦粉 パーキングパウダー サラダ油 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 とり肉 ぶた肉	しょうが こまつな キャベツ ニンニク にんじん 切干大根 さやいんげん	こめ むぎ むぎ でん粉 ごま サラダ油 さとう	
しょうとうにつか 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 とり肉 バター あさり チーズ	たまねぎ かんぴょう コーン ほうれん草 ねぎ ぶなしめじ にんじん はくさい	米粉パン サラダ油 小麦粉 パン粉 マカロニ ゼリー	
	9 (月)	牛乳 むぎいりごはん とりにくとだいずのみそいため こんさいのすましじる ぶりかけ	659 25.9 21.5 2.1	牛乳 とり肉 だいず みそ かつおだし	にんじん 干椎茸 たけのこ こまつな だいこん ごぼう さやいんげん	こめ むぎ さとう でん粉 サラダ油 こんにやく	
しょうとうにつか 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 まぐろツナ いか ベーコン チーズ ほたてがし	にんじん たまねぎ ニンニク こまつな コーン もやし キャベツ	こめ むぎ サラダ油 シャーベット	
しょうとうにつか 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 いわし 油揚げ 焼ちくわ みそ みそ かつおだし	にんじん ごぼう はくさい ほうれん草 さやいんげん	こめ むぎ さとう こんにやく ごま 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 パンサンスー	662 24.4 19.7 2.2	牛乳 ぶた肉 生揚げ 赤みそ	たまねぎ もやし にんじん チンゲン菜 干椎茸 キャベツ	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう はるさめ えびしゅうまい	
しょうとうにつか 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 ハンバーグ ベーコン 全卵 スライスチーズ	レタス たまねぎ にんじん セロリー こまつな	バンズパン さとう でん粉 じゃがいも プリン	
	16 (月)	牛乳 むぎいりごはん セルフとりそばろ ごまあえ さつまじる	680 35.0 18.0 2.6	牛乳 とり肉 豆腐 みそ かつおだし	たまねぎ にんじん 干椎茸 グリンピース キャベツ ほうれん草 ねぎ だいこん ごぼう	こめ むぎ さといも さとう すりごま こんにやく	
みや 宮こランチ	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 牛肉 とり肉 全卵	ニンニク にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ コーン チンゲン菜 トマト いちご	こめ むぎ ごま油 ごま さとう でん粉	
ねんせい 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 いちごのおいおいケーキ	673 30.3 16.9 2.0	牛乳 ヒレカツ とり肉 豆腐 なた かつおだし	キャベツ ほうれん草 もやし きざみのり にんじん こまつな	赤飯 ごま塩 サラダ油 ケーキ	
そつぎょうしき 卒業式	19 (木)						

☆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**  
 きゅうしよく はんせい  
**給食の反省をしよう**

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業をむかえるみなさん、おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？ これから先も楽しくすごした給食の時間が、みなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだことを生活に生かして、中学生になってもがんばってください。