



3がつ こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数14回 米飯回数11回 米粉パン1回 県産小麦パン0回

ひづけ 日付	ラン チル ーム	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う			はいげん 配膳 パターン	
				ち にく 血や肉になる	からだちゅう 体の調子をととのえる	ねつ、ちから 熱や力になる		
1 (金)	ラン チル ーム は お や す み で す。	ひなまつりこんだて ちらし寿司 牛乳 菜の花と豆腐のスープ ひなあられ	648 22.4 17.1	牛乳 いか あなご けいらん 鶏卵	たけのこ にんじん グリーンピース 菜の花 たまねぎ ほろしいたけ	こめ 米 砂糖 あから 油	むぎ 麦 こんにやく ひなあられ	E
4 (月)		豚丼 牛乳 味噌汁 りんご	661 27.6 18.8	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ 味噌	たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース りんご	こめ 米 しらたき 砂糖	むぎ 麦 こんにやく	E
5 (火)		黒糖きな粉揚げパン 牛乳 トマトオムレツ ゆで野菜 チキンポトフ	603 22.3 24.5	牛乳 きな粉 けいらん 鶏卵 とり肉	キャベツ こまつな きゅうり コーン にんじん たまねぎ さやいんげん トマト	パン こめ 米 砂糖 あから 油	こめ 米 黒糖 あから 油	C
6 (水)		麦入りご飯 牛乳 さわらのねぎ味噌焼き 白菜の漬物 豊郷汁 ババロア	655 28.6 20.4	牛乳 さくら 昆布 みそ 味噌	はくさい ねぎ にんじん かぶ こまつな	こめ 米 あから 油 ババロア	むぎ 麦 こんにやく	A
7 (木)		麦入りご飯 牛乳 のどぐろフライ 磯辺あえ 味噌汁	621 25.1 18.5	牛乳 のどぐろ のり 海苔 かつおぶし 鰹節 みそ 味噌	ほうれん草 キャベツ もやし 菜の花 にんじん	こめ 米 あから 油 パン粉	むぎ 麦 こんにやく	A
8 (金)		6年生リクエスト ゆかり菜ご飯 牛乳 豚しゃぶ けんちん汁 レモンゼリー	648 27.9 15.6	牛乳 ぶた肉 豆腐 かつおぶし 鰹節	キャベツ 菜の花 きゅうり もやし にんじん ごぼう こまつな	こめ 米 きんぎょ 里芋 あから 油 ゼリー	むぎ 麦 こんにやく	A
11 (月)		朝焼きコッペパン ジャム 牛乳 ラザニア風 ゆで野菜 野菜スープ	614 25.4 22.7	牛乳 とり肉 チーズ	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ 菜の花 にんじん もやし こまつな	パン ジャム こめ 米 粉 マーガリン マカロニ かぼちゃ	むぎ 麦 こんにやく	C
12 (火)		麦入りご飯 牛乳 白身魚のごま味噌焼き ナムル 筑前煮	625 29.7 16.1	牛乳 しろみさかな 白身魚 みそ 味噌 とり肉	こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう ほろしいたけ たけのこ さやえんどう	こめ 米 砂糖 あから 油 ごま こんにやく	むぎ 麦 こんにやく	A
13 (水)		6年生リクエスト いちご米粉パン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き アーモンドあえ ミネストローネスープ	636 27.3 25.8	牛乳 とり肉 だいご 大豆	ほうれん草 キャベツ 菜の花 もやし にんじん たまねぎ セロリ	こめ 米 粉 パン 砂糖 あから 油 マカロニ	ジャム アーモンド マカロニ	C
14 (木)		五穀ご飯 牛乳 ホワイトカレー 海藻サラダ	668 22.9 20.4	牛乳 ぶた肉 豆腐 かいそう 海藻	たまねぎ にんじん しめじ かぶ ほうれん草 もやし キャベツ	こめ 米 五穀米 あから 油 マーガリン 米粉	こめ 米 ごま こんにやく	E
15 (金)		おいおいこんだて 赤飯 牛乳 ぶりの照焼き おひたし すまし汁 お祝いケーキ	751 33.3 26	牛乳 ささげ かつおぶし 鰹節 豆腐	こまつな もやし キャベツ にんじん ほうれん草	こめ 米 砂糖 あから 油 ケーキ	こめ 米 ごま こんにやく	A
19 (火)		麦入りご飯 牛乳 豚肉の味噌マヨ焼き おひたし ひじきと切干大根の煮物	655 29.2 18.5	牛乳 ぶた肉 みそ 味噌 ひじき さつま揚げ とり肉	キャベツ こまつな にんじん もやし 切干大根 グリーンピース	こめ 米 マヨネーズ あから 油 こんにやく	むぎ 麦 あから 油	A
20 (水)		麦入りご飯 牛乳 モロフライ ごまあえ じゃがいもの味噌汁	623 26.2 15.4	牛乳 モロ わかめ みそ 味噌	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな	こめ 米 パン粉 あから 油 じゃがいも	むぎ 麦 こんにやく	A
22 (金)		おいおいこんだて 赤飯 牛乳 赤魚酒粕漬け焼き さっぱりあえ 根菜のすまし汁 桜餅	639 30.2 12.7	牛乳 ささげ のり 海苔 かつおぶし 鰹節	こまつな 菜の花 もやし にんじん かんぴょう だいこん ごぼう	こめ 米 あから 油 かたくり 片栗粉 さくら 桜餅	こめ 米 ごま こんにやく	A

献立は都合により、変更する場合があります。

は、豊郷地区で生産された食材です。

☆小学校中学年一人当たりの学校給食食事摂取基準

エネルギー640kcal たんぱく質24g、脂質19.6g です。