



# 3 月 分 給 食 献 立 予 定 表



令和4年度

宇都宮市立上河内中央小学校

こんだてめい		主 な 材 料						エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)	かみかわちの のうさんぶつ	
		ちやにくになる		からだのちようしをとどのえる		ちからやねつのもとになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	むぎいりごはん					こめ むぎ	593 28.3 14.3	ねぎ	
		さけのしおやき	さけ							
		さっぱりあえ		のり	ほうれんそう	もやし				
		どさんこじる	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん	もやし とうもろこし	じゃがいも			あぶら バター
2	木	JAグループいちご部会さんから、いちごをいただきました！栃木県は54年連続でいちごの生産量が日本一のいちご王国。スカイベリー、とちあいか、ミルキーベリーなど新しい品種も増えています。小学校には、甘さと酸味のバランスがとれたいちごの王様「とちおとめ」をいただきました。味わっていただきましょう♥								
		むぎいりごはん					こめ むぎ	661 23.9 18.6		
		ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	にんにく たまねぎ	ルウ			あぶら
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	もやし とうもろこし				ドレッシング
		いちご				いちご				
3	金	今日は「ひなまつり献立」です。ちらし寿司や花の形の麩、デザートにはひし餅をイメージした三色のゼリーが登場します。お楽しみに🍡								
		セルフ ちらしずし	すめし					こめ むぎ	702 24.0 17.9	
			ちらしずしのぐ	たまご		にんじん	しいたけ	さとう		
			あぶらあげ			かんぴょう ごぼう				
		てりやきチキン	とりにく				さとう			
		すましじる	なると		こまつな にんじん	たまねぎ	ふ			
さんしょくはなゼリー	とうにゆう			もも りんご	さとう					
6	月	今日のデザートは、11月にも給食中に紹介した「いろはゆず」のゼリーです。上河内のゆずだけを使って、宇都宮の豆腐メーカー「こいしや食品」と上河内地区市民センターさんが共同で開発した特別なゼリーです。地元の自然の恵みに感謝していただきましょう！								
		こめこパン		にゆう			こめこ さとう	672 29.0 20.8	ねぎ ゆず	
		とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	こめこ でんぶ			あぶら
		ゆでやさい			こまつな	キャバツ とうもろこし				ドレッシング
		とうふスープ	とうふ	わかめ	にんじん	もやし ねぎ				ごまあぶら
ゆずゼリー				ゆず	さとう					
7	火	今日は6年生の卒業をお祝いする献立で、お赤飯と㊦の文字が入ったなると入りのスープが登場します。デザートはお祝いケーキです。お楽しみに🍰								
		せきはん	あずき				こめ	ごま	663 29.1 18.2	
		とりにくのつけこみやき	とりにく みそ			しょうが	さとう			
		しおこんぶあえ		こんぶ		だいこん キャバツ		ごまあぶら		
		おいわいたまごスープ	たまご なると		にんじん こまつな	たまねぎ				
おいわいケーキ	たまご	にゆう		いちご	さとう こむぎこ					
8	水	むぎいりごはん					こめ むぎ	665 28.5 17.6		
		さわらさいきょうやき	さわら みそ				さとう			
		ゆでやさい			ほうれんそう にんじん	キャバツ				ドレッシング
		さといものちゅうかに	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが	さといも さとう			ごまあぶら
					こんにゃく	あぶら				

9日から給食センターと配膳室の工事に伴い、給食の提供ができなくなります。ご迷惑をおかけいたしますが、お弁当の持参をお願いいたします。

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26.0g, 脂質18.1g, 塩分相当量2.0g

3月の平均値

エネルギー659kcal, たんぱく質27.1g, 脂質17.9g, 塩分相当量2.5g

- ・牛乳(栃木県産)は毎日付くため、献立表への記載を省略しております。献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ・野菜などの食材は市教育委員会の指導のもと安全が確認されたものを使用しております。
- ・毎月19日は食育の日です。地産地消を心掛け、栃木県の食材を積極的に取り入れています。
- ・お米は小倉米(上河内産)を使用しております。上河内農産物は献立表にてご案内いたします。