

ま え しょくじの前には、せっけんでていねいに手を洗いましょう。



「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g) 脂質 (g) 食塩 相当量 (g)		おもな材料					
◎ 3つのグループ「 ^{からだ} 体をつくる」「 ^{からだ ちようし との} おもに体の調子を整える」 「 ^{しょういん た} おもにエネルギーになる」の食品を食べた。				 ^{しっかり} たべよう		  ^{ざいりよう} おもな材料 					
○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × なにも食べない ↓ 毎日◎がつかうようにながらみましょう。						おもにエネルギーの ものになる		^{からだ} 体をつくる		^{からだ ちようし との} 体の調子を整える	
1 金			ひなまつりこんだて 	698 30.1 23.3 2.1	こめ あぶら はなふ	こんにやく さとう さくらもち	ぎゅうにゅう あなご カレー あぶらあげ	とりにく たまご はまぐり	ただのこ かんぴょう キャベツ なのはな えだまめ	しいたけ ごぼう みつば にんじん	
4 月			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	699 30.1 24.3 2.0	こめ さとう さといも	むぎ ごま あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ みそ	とりにく なまあげ	にんじん キャベツ だいこん こまつな	ねぎ きゅうり ごぼう	
5 火			トマトきゅうしょく 	590 25.5 18.7 1.9	こめこパン じゃがいも あぶら ルウ	こんにやく さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ	ぶたにく ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ コーン	
6 水			さんまのオレンジに こんにやくのきんぴら こまつなときのこのゴマみそする いちご3しゅ	694 24.8 22.5 2.2	こめ こんにやく さとう	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ちくわ	さんま みそ	にんじん いんげん こまつな いちご	ごぼう たまねぎ しめじ	
7 木			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もの	697 24.8 25.9 1.5	こめ あぶら さとう	むぎ かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	しょうが キャベツ にんじん きりほしだいこん いんげん	こまつな にんにく ごぼう	
8 金			ぶたにくのワインやき ナムル はるキャベツとじゃがいものみそする	589 27.3 14.1 2.1	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく	ほうれんそう にんじん キャベツ	もやし きぬさや	
11 月			だいずミートいりキーマカレー かいそうサラダ アイスクリーム (セレクト)	679 27.9 25.8 2.7	ナン マーガリン あぶら ルウ		ぎゅうにゅう だいず	とりにく かいそう アイスクリーム	たまねぎ にんにく しょうが コーン	にんじん セロリー キャベツ きゅうり	
12 火			しゃけのバーベキューソース ごまあえ さつまじる	689 32.7 20.8 2.2	こめ かたくりこ さとう さといも	むぎ あぶら ごま こんにやく	ぎゅうにゅう しゃけ とうふ みそ	とりにく	ねぎ しょうが にんにく こまつな にんじん ごぼう だいこん	しょうが りんご キャベツ ごぼう	
13 水			フルコギふういためもの かきたまじる すだちゼリー おこげ	690 28.6 19.6 1.7	こめ さとう ごま	むぎ あぶら おこげ	ぎゅうにゅう なまあげ	ぎゅうにく たまご	にんにく しょうが にら もやし こまつな にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ にんじん	
14 木			リクエストメニュー トマトミートオムレツ ゆめいっぱいニコニコサラダ カラフルフルーツポンチ	730 23.6 30.3 2.2	パン あぶら あぶら	さとう はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ハム	オムレツ	にんじん ほうれんそう えだまめ パイン	キャベツ コーン みかん いちご	
15 金			そつぎょう おいおいこんだて 	745 27.5 24.7 2.1	こめ ごま	ささげ あぶら	ぎゅうにゅう のり なまあげ	ぶたにく はんぺん	ほうれんそう もやし みつば	キャベツ にんじん	
18 月		そつぎょうしき ごそつぎょうおめでとうございます。									
19 火			さかなのしおたつたあげ あおなとじゃこのいためもの かぶとじゃがいものあらじる	641 24.7 19.5 1.8	こめ あぶら	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう じゃこ	ニシン	こまつな かぶ しいたけ	もやし にんじん	
21 木			かんぴょうのグラタン キャラメルクリーム はくさいとあさりのスープ ストロベリーカスタードタルト	683 27.6 30.1 2.1	パン こめ ばんこ	あぶら バター ジャム	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく あさり	かんぴょう しめじ ほうれんそう ねぎ	たまねぎ コーン はくさい にんじん	
22 金			ゆでやさい プリン	735 28.2 24.4 1.8	スパゲティ こめ	あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく プリン	にんじん しょうが トマト キャベツ コーン	たまねぎ ほうれんそう	

◆◆ 3月平均栄養量 ◆◆

エネルギー：682kcal、たんぱく質：27.3g、脂質：23.1g、食塩相当量：2.0g

◆◆ 摂取基準（中学年） ◆◆

エネルギー：650kcal、たんぱく質：21.1g～32.5g、脂質：14.4～21.7g 食塩相当量：2.0g

・献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。米は宇都宮市産、牛乳・パンの小麦粉・米粉パンの米粉は栃木県産です。



1年間の給食をふりかえろう！

がっこうきゅうしょく

げんき せいちょう

えいようそ かんが

つく

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えて作られています。

まいにちのこ

た

きゅうしょくとうばん しごと

じぶんじしん ふ

かえ

毎日残さずに食べましたか？また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？自分自身を振り返っ

ひと がくねん あ

まいにち あさ ひる ゆう

しよく きそくただ

てみましょう。4月からは一つ学年が上がりますが、これからも毎日、朝・昼・夕の3食を規則正し

よく

た

ほね

つく いじ

く、バランス良く食べましょう！また、しょうぶな骨を作り、維持していくためには、「カルシウ

しよくじ

ひょう

きゅうしょく な

まいにちぎゅうにゅう の

おお

ム」を食事でする必要があります。給食が無い日も毎日牛乳を飲んだり、カルシウムを多く含む

しよくひん

た

こころ

食品を食べるように心がけましょう！



カルシウムを多く含む食品

