



今月の目標! 感謝してたべよう



こんだてめい				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						
日	メニュー	牛乳	その他		おもにエネルギーのもとになる		からだ体をつくる		からだ ちょうし ととの 体の調子を整える		
2月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ブルコギふういためもの かきたまじる	648 26.5 20.2 1.7	こめ ごま かたくりこ	むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく たまご	にんにく たまねぎ しいたけ こまつな	しょうが もやし にんじん	にら
3火	ごもくちらしずし	ぎゅうにゅう	<b>ひなまつりこんだて</b> さかなのてりやき はるやさいのからしあえ はなぶのすましじる さくらもち	646 25.2 20.8 1.9	こめ あぶら はなぶ	こんにやく さとう さくらもち	ぎゅうにゅう たまご ぎんだら	とりにく あぶらあげ	だいのこ えだまめ キャベツ なのはな	しいたけ ごぼう みつば にんじん	
4水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき かんぴょうのごますずえ だいこんとなまあげのみそしる	645 26.0 23.4 1.0	こめ あぶら ごま	むぎ さとう	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ	ぶたにく みそ	しょうが キャベツ コーン ねぎ	かんぴょう にんじん だいこん	
5木	こめこパン はちみつマーガリン	ぎゅうにゅう	<b>【みやっこランチ〜トマ〜】</b> カレー むしやさいサラダ アイスクリーム	772 29.2 30.0 2.4	パン じゃがいも さとう	あぶら こんにやく ルウ	ぎゅうにゅう さつまあげ アイスクリーム	ぶたにく	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー	
6金	なめし	ぎゅうにゅう	やきざかな かわりきんぴら あおさのみそしる	637 29.5 20.5 1.9	こめ あぶら こんにやく	むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しゃけ とうふ あおさ	ごぼう しいたけ ねぎ ほうれんそう	にんじん いんげん えのき	
9月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフぎゅうどん さっぱりあえ まろやかみそしる	619 24.2 18.4 1.9	こめ しらたき さとう	むぎ あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう のり	ぎゅうにく わかめ	たまねぎ こまつな にんじん はくさい	ねぎ キャベツ だいこん	
10火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	えびいかかきあげ からしあえ ぶたにくとやさいのうまに	712 25.2 21.9 2.0	こめ あぶら じゃがいも	むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	いか えび	ほうれんそう もやし たまねぎ しょうが	にんじん ごぼう しいたけ いんげん	
11水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのみそチーズやき さわやかづけ さわにわん	575 28.2 15.2 2.0	こめ ノンエッグマヨネーズ	むぎ	ぎゅうにゅう みそ	とりにく チーズ ぶたにく	レモン キャベツ にんじん ごぼう えのき	パセリ きゅうり ごぼう	
12木	パンズパン	ぎゅうにゅう	<b>【給食委員会が考えた残食を減らそう献立】</b> わくわくコロッケハンバーガー げんき100ばいサラダ はるのカラフルフルーツポンチ	730 20.3 23.1 2.0	パン さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ハム かつおぶし	ぶたにく こんぶ	レタス きゅうり えだまめ もも パイ	キャベツ にんじん みかん コーン	
13金	ナン	ぎゅうにゅう	だいずミートいりキーマカレー かいそうサラダ ヨーグルト	647 28.3 18.6 3.0	ナン マーガリン	あぶら ルウ	ぎゅうにゅう だいず かいそう	ぶたにく ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが	にんじん セロリー キャベツ	
16月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	にらまんじゅう パンサンスウ ちゅうかうわかめスープ	594 20.0 14.8 2.3	こめ さとう はるさめ	むぎ ごま あぶら	ぎゅうにゅう わかめ たまご	ぶたにく とうふ ハム	にら にんじん ねぎ	キャベツ もやし	
17火	せきはん ごましお	ぎゅうにゅう	<b>そつぎょう おいおいこんだて</b> えびフライ いそべあえ こうはくすましじる おいおいケーキ	643 27.7 19.8 2.8	こめ ごま ケーキ	ささげ あぶら	ぎゅうにゅう のり	えび 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水	<b>卒業式</b> ご卒業おめでとうございます										
19木	コッパン	ぎゅうにゅう	セルフフルーツクリーム ポークビーンズ イタリアンサラダ	727 29.9 22.5 4.4	パン じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう だいず わかめ	ぶたにく チーズ なまクリーム	みかん たまねぎ グリーンピース キャベツ	パイ にんじん トマト ブロッコリー コーン	
20金	<b>春分の日</b>										
23月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さかなのさいきょうやき ぎゅうにくとごぼうのもの ごまあえ ふりかけ	635 32.0 16.5 1.7	こめ あぶら こんにやく さとう	むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	カレイ	ほうれんそう もやし ごぼう しょうが	キャベツ にんじん いんげん	
24火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ からしあえ みそけんちんじる みかんのジュレ	708 34.4 20.7 2.0	こめ かたくりこ さといも こんにやく	むぎ ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく みそ わかめ	もやし こまつな だいこん しょうが	きゅうり にんじん ごぼう	

◆◆ 3月平均栄養量 ◆◆

エネルギー：662kcal, たんぱく質：27.1g, 脂質：20.4g, 食塩相当量：2.2g

◆◆ 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・パンの小麦粉は宇都宮市産、牛乳・米粉は栃木県産です。

1年間の給食をふりかえろう!

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。  
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食を規則正しく、バランス良く食べましょう! また、じょうぶな骨を作り、維持していくためには、「カルシウム」を食事と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食品を食べるように心がけましょう!

