



3月

きゅう
給しょく
食こん
献だて
立よ
予てい
定ひょう
表

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数 16回
米飯給食実施回数 12回
米粉パン使用回数 1回

今月の給食目標「食べ物と健康について考えよう」

日付曜日	献立名	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) タンパク(g) しじつ(g) 塩分(g)	献立発表
		あかいろのしょくひん からだをつくる	みどりいろのしょくひん からだのちようしをとのえる	きいろのしょくひん エネルギーになる		
3 (月)	五目ちらしずし 牛乳 からしあえ すまし汁 ひなあられ 	あぶらあげ 鶏肉 たまご 牛乳 とうふ はんぺん	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ ほうれんそう キャベツ	こめ こんにゃく さとう サラダ油 ひなあられ	610 24.8 14.8 2.3	6
4 (火)	麦入りご飯 牛乳 さんまのレモンかぼす煮 おひたし ひじきと大豆の炒り煮	牛乳 さんま けずり節 ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん レモン かぼす	こめ むぎ さとう サラダ油 こんにゃく	676 26.3 23.3 2.2	5
5 (水)	高野豆腐ごはん 牛乳 五目厚焼き卵 根菜の味噌汁	豚肉 たまご なまあげ みそ	にんじん しいたけ だいこん こまつな	こめ むぎ サラダ油 さとう こんにゃく	624 27.2 17.7 2	4
6 (木)	揚げパン 牛乳 ミルメーク チキンポトフ ブロッコリーサラダ 	ココア 牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ ブロッコリー	コッペパン サラダ油 さとう グラニュー糖 じゃがいも	703 23 24.7 2.6	6
7 (金)	麦入りご飯 牛乳 モロの和風マリネ 磯辺あえ 道産子汁 	モロ 牛乳 のり 豚肉 わかめ みそ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	こめ むぎ 片栗粉 サラダ油 さとう じゃがいも	643 28.6 16.6 2.8	6
10 (月)	キムタクごはん 牛乳 チョレギサラダ トックスープ ピーチコンポート 	豚肉 牛乳 のり 鶏肉 たまご	しょうが にんじん キムチ ほうれんそう もやし しいたけ チンゲン菜 ねぎ もも	こめ むぎ さとう ごま油 トック	625 25.3 17.2 3.4	6
11 (火)	麦入りご飯 牛乳 カブとじゃが芋のあられ汁 さば文化干し 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 さば じゃこ	しょうが こまつな もやし かぶ にんじん しいたけ	こめ むぎ 片栗粉 サラダ油 ごま油 じゃがいも	675 27.5 22 2.1	5
12 (水)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ おひたし 豚肉と切干大根の炒め物	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが こまつな キャベツ にんにく にんじん ごぼう だいこん いんげん	こめ むぎ 片栗粉 サラダ油 さとう ごま	698 24.6 25.9 1.5	4



給食献立予定表

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数 16回
米飯給食実施回数 12回
米粉パン使用回数 1回

今月の給食目標 「食べ物と健康について考えよう」

日付曜日	献立名	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく(g) しじつ(g) 塩分(g)	献立発表
		あかいろのしよくひん からだをつくる	みどりいろのしよくひん からだのちようしをとのえる	きいろのしよくひん エネルギーになる		
13 (木)	コッペパン 牛乳 かんぴょうのグラタン 白菜とあさりのスープ ゆで野菜	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ あさり	かんぴょう たまねぎ コーン ほうれんそう はくさい ねぎしめじ にんじん キャベツ	米粉パン サラダ油 パン粉	594 27.7 24.7 2.6	6
14 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 海藻	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	スパゲティ ルウ ドレッシング	635 27.5 18.4 2.2	5
17 (月)	麦入りご飯 牛乳 プルコギ風炒め物 かき玉汁	牛乳 豚肉 なまあげ たまご	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ こまつな	こめ むぎ ごま さとう ごま油 片栗粉	653 27.9 18.8 1.7	4
18 (火)	赤飯 牛乳 チキンカツ 磯辺あえ 豆腐のすまし汁 クレープ	牛乳 鶏肉 とうふ たまご のり	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	米 小豆 ごま塩 小麦粉 パン粉 サラダ油 米粉	704 34 21.1 2.9	6
19 (水)	麦入りご飯 牛乳 ぎょうざ 塩昆布和え 味噌けんちん汁	牛乳 豚肉 なまあげ こんぶ みそ	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん こまつな	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく さといも サラダ油	620 34.3 14 2	5
20 (木)	春分の日					
21 (金)	むぎい 麦入りごはん 牛乳 いわし梅醤油煮 ごまあえ 豚肉と野菜のうま煮	牛乳 いわし 豚肉	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう 干しいたけ しょうが いんげん	こめ 五穀 サラダ油 さとう すりごま じゃがいも	690 23.3 19.5 1.4	5
24 (月)	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ	牛乳 豚肉 海藻	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ コーン	こめ むぎ サラダ油 こんにゃく	718 20.6 21.8 3.8	4

☆都合により献立が変更する場合があります。

☆お米は板戸産コシヒカリに5%の麦を加えた麦入りごはんです。

☆200mlの牛乳が毎日です。

☆エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年の値です。

(目標値 エネルギー650Kcal たんぱく質26g 脂質18.1g 塩分2.0g)