



給食献立予定表

清原南小学校



(給食回数 16回・米飯給食 13回・宇都宮市産小麦パン 3回)



日づけ	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う								
			力や熱のもとになる			血やにくになる			体の調子をととのえる		
8 (火)	麦入りごはん セルフ豚丼 厚焼たまご	617 19.1 16.8	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	たまご	ぎゅうにゅう	しらたき	たまねぎ	ねぎ
			さとう	グリーンピース	かたくりこ				にんじん	はくさい	もやし
									ほうれんそう		
9 (水)	ツナトースト チキンポトフ ゆで野菜 ゼリー	670 24.7 25.8	しよくパン	マーガリン	じゃがいも	まぐろ	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	パセリ	マッシュルーム
			ベーコン	ドレッシング	さとう				にんじん	キャベツ	セロリ
			はちみつ	みずあめ	マヨネーズ				さやいんげん	こまつな	とうもろこし
									レモン		
10 (木)	★目をまもろう献立★ 麦入りごはん さばの香辛焼き 豚肉とごぼうの煮物 切干大根と小松菜のぼん酢あえ	693 27.1 22.0	こめ	むぎ	さとう	さば	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく	きりぼしだいこん	こまつな
			ごまあぶら	ごま	あぶら				にんじん	ごぼう	こんにゃく
									しょうが	さやいんげん	
11 (金)	麦入りごはん 豚肉と野菜の味噌炒め 吉野汁	620 26.8 17.7	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	みそ	とりにく	キャベツ	ねぎ	にんじん
			さとう	かたくりこ	さといも	あぶらあげ	かつおぶし	ぎゅうにゅう	しいたけ	ピーマン	だいこん
									こまつな		
14 (月)	麦入りごはん モロフライ(ソース) からしあえ 生揚げと野菜の煮つけ	684 28.9 20.1	こめ	むぎ	こむぎこ	モロ	たまご	なまあげ	ほうれんそう	にんじん	もやし
			パンこ	あぶら	ごま	ぎゅうにゅう			はくさい	たまねぎ	しいたけ
			さとう	かたくりこ					グリーンピース	たけのこ	しょうが
15 (火)	麦入りごはん ハ宝菜 卵スープ ミニフィッシュ	590 25.1 13.9	こめ	むぎ	かたくりこ	ぶたにく	なると	ぎゅうにゅう	しょうが	キャベツ	たまねぎ
			あぶら	ごま	さとう	たまご	いわし		にんじん	しいたけ	ピーマン
									たけのこ	とうもろこし	ねぎ
									こまつな		
16 (水)	1年生 給食スタート!! 麦入りごはん チキンカレー フルーツヨーグルト 牛乳	695 19.7 15.6	こめ	むぎ	あぶら	とりにく	ヨーグルト	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	グリーンピース
			じゃがいも	さとう					にんにく	みかん	パインアップル
									もも		
17 (木)	麦入りごはん ハンバーグ(手作りソース) ゆで野菜 味噌汁	621 22.9 16.7	こめ	むぎ	さとう	とりにく	ぶたにく	わかめ	キャベツ	にんじん	こまつな
			ドレッシング	じゃがいも	ラード	みそ	かつおぶし	ぎゅうにゅう	たまねぎ		
			かたくりこ								
18 (金)	麦入りごはん セルフかき揚げ丼(たれ) ごまあえ 若竹汁	644 18.7 20.9	こめ	むぎ	あぶら	わかめ	とうふ	かつおぶし	たまねぎ	ごぼう	にんじん
			ごま	さとう	こむぎこ	ぎゅうにゅう			しゅんぎく	こまつな	キャベツ
									たけのこ	さやえんどう	
21 (月)	★進級・入学お祝い献立★ 赤飯(ごま塩) イラスト入りコロッケ おひたし 豆腐入りすまし汁 お祝いゼリー	650 20.3 19.0	もちごめ	こめ	じゃがいも	ささげ	なると	とうふ	こまつな	キャベツ	もやし
			パンこ	こむぎこ	あぶら	かつおぶし	ぎゅうにゅう	とうにゅう	ほうれんそう	いちご	たまねぎ
			さとう	こめ	はるまきのかや						
22 (火)	麦入りごはん いわしごま味噌煮 磯辺あえ 豚肉と野菜のうま煮	656 21.7 17.9	こめ	むぎ	ごま	いわし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	キャベツ	にんじん
			じゃがいも	あぶら	さとう	みそ			たまねぎ	ごぼう	しいたけ
									しょうが	さやいんげん	
23 (水)	食パン ジャム チーズタンドリーチキン ポテチ風粉ふき芋 イタリアンスープ	613 31.9 17.5	しよくパン	さとう	みずあめ	とりにく	こなチーズ	ヨーグルト	いちご	りんご	にんにく
			じゃがいも	パンこ		あおのり	ベーコン	たまご	しょうが	にんじん	たまねぎ
						ぎゅうにゅう			とうもろこし	マッシュルーム	ほうれんそう
24 (木)	麦入りごはん ポークしゅうまい ナムル 麻婆豆腐	617 24.7 18.1	こめ	むぎ	こむぎこ	ぶたにく	とうふ	みそ	たまねぎ	ほうれんそう	キャベツ
			ごまあぶら	ごま	あぶら	ぎゅうにゅう			にんじん	にんにく	しょうが
			ざらめとう	かたくりこ	パンこ				たけのこ	しいたけ	にら
									ねぎ		
25 (金)	麦入りごはん ハヤシライス ゆで野菜 型抜きチーズ	684 17.2 23.2	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	チーズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム
			マーガリン	こむぎこ	ドレッシング				ローリエ	タイム	パセリ
									ほうれんそう	キャベツ	にんじん
28 (月)	★宮っ子ランチ(宇都宮市産トマトを使用)★ 麦入りごはん セルフ鶏そぼろ丼 にら玉トマト味噌汁 オレンジ	642 31.7 16.2	こめ	むぎ	さとう	とりにく	たまご	かつおぶし	たまねぎ	にんじん	しいたけ
						みそ	ぎゅうにゅう		グリーンピース	トマト	にら
									オレンジ		
29 (火)	祝日(昭和の日)										
30 (水)	食パン ジャム ミンチカツ(ソース) ゆで野菜 キャベツのスープ	606 22.6 22.1	しよくパン	さとう	パンこ	ぶたにく	とりにく	ベーコン	ブリーベリー	ブロッコリー	にんじん
			あぶら	ドレッシング	かたくりこ	ぎゅうにゅう			とうもろこし	キャベツ	たまねぎ
			みずあめ								

塩分平均量:2.2g

- ☆ 献立は都合により変更することがあります。
 - ☆ 日付けの○印は、清原地域学校園統一献立を示しています。
 - ☆ 食材のマーク(☆や◎)は、献立名のそれぞれのマークに含まれている食材です。(主に調理済み加工食品になります。)
 - ☆ 学校給食食材放射能検査について(※ 検査結果は以下の通りです。)
- 3月 4日 食品:こまつな 生産地:栃木県下都賀郡壬生町【放射性ヨウ素 定量下限値未満(20未満)/放射性セシウム 定量下限値未満(25未満)】

「新1年生のみなさんへ」

清原南小学校の学校給食についてご紹介します！

- ☆ 米飯給食が週4回
- ☆ パンは週1回(水曜日)
- ☆ 月に1回程度、スパゲッティーやラーメンなどの麺の日があります。

～米飯給食について～

ごはんは、宇都宮産のお米を使用し、自校炊飯を行っています。
米飯給食を通して、児童に望ましい食習慣や食事マナーを身につけさせるとともに、日本型食生活への関心を高めています。

令和5年度より、毎月10日に『目をまもろう献立』と毎月18日に『いい歯献立』を実施しています。(献立の組み合わせや、休日の都合により、前後する場合があります。)

