



★都合により給食内容が変更されることがあります。

※給食回数 14回(米飯回数11回 県産小麦パン2回)

3月の給食献立予定表

宇都宮市立国本中央小学校

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)	
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんるい (赤色の分類)	からだちようしととのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 まいいろぶんるい (黄色の分類)		
3 (月)	五目ちらし寿司	桃の節句献立	とりにく あぶらあげ たまご	たけのこ ししいたけ にんじん ごぼう えだまめ	ごめ しらたき さとう	666 kcal
	牛乳		牛乳			31.4 g
	さわらのみそ焼き		さわら みそ		サラダ油	18.2 g
	からしあえ			にんじん はくさい ほうれんそう		3.3 g
	紅白ずまし汁		とうふ かまぼこ	ねぎ にんじん		
ひなあられ				ごめ さとう		
4 (火)	麦入りご飯				ごめ むぎ	653 kcal
	牛乳		牛乳			31.0 g
	焼きとり風あえもの		とりにく ぶたにく	ねぎ しょうが たまねぎ	サラダ油 さとう	16.9 g
	田舎汁		とうふ みそ かつお あぶらあげ	にんじん ごぼう こまつな	じゃがいも こんにゃく	2.3 g
5 (水)	スパゲティー				ごむぎこ オリブオイル	642 kcal
	ミートソース		ぶたにく チーズ	たまねぎ トマト にんにく にんじん しょうが	サラダ油 マーガリン	30.3 g
	牛乳		牛乳			21.2 g
	ゆで野菜			きゅうべつ フロccoli- にんじん コーン	サラダ油 さとう	2.2 g
6 (木)	麦入りご飯				ごめ むぎ	650 kcal
	牛乳		牛乳			26.1 g
	セルフ中華丼		ぶたにく かまぼこ	きゅうべつ たまねぎ にんじん ししいたけ ピーマン たけのこ しょうが	サラダ油 かたくりこ	21.4 g
	春雨中華スープ		とりにく たまご	ねぎ キャベツ にんじん	はるさめ ごま油	1.8 g
7 (金)	麦入りご飯	トマト給食			ごめ むぎ	658 kcal
	牛乳		牛乳			21.4 g
	トマトポークシチュー		ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ トマト	サラダ油 じゃがいも	19.5 g
	ゆで野菜			にんじん きゅうべつ ほうれんそう	サラダ油 さとう	1.9 g
10 (月)	麦入りご飯				ごめ むぎ	660 kcal
	牛乳		牛乳			28.0 g
	国本どん(冬)		ぶたにく	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし にら	ごま油 さとう	21.0 g
	新里汁		みそ とうふ あぶらあげ かつお	にんじん だいこん ねぎ	サラダ油	2.3 g
11 (火)	麦入りご飯				ごめ むぎ	671 kcal
	牛乳		牛乳			23.4 g
	厚焼き卵		たまご			20.3 g
	野菜のにんにく醤油和え			にら きゅうべつ もやし		1.7 g
	豚肉と野菜のうま煮		ぶたにく	にんじん たまねぎ ししいたけ ごぼう にんにく	サラダ油 じゃがいも さとう	
12 (水)	パン				ごむぎこ	640 kcal
	牛乳		牛乳			26.9 g
	ポークビーンズ		ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト えだまめ にんにく	じゃがいも サラダ油	19.6 g
	ゆで野菜			フロccoli- にんじん キャベツ コーン たまねぎ	さとう サラダ油	2.3 g
	豆乳パンナコッタ		とうじゅう		さとう	
13 (木)	麦入りご飯	6年卒業バイキング給食			ごめ むぎ	742 kcal
	牛乳		牛乳			30.7 g
	鶏肉のから揚げ		とりにく		サラダ油 かたくりこ	28.5 g
	ゆで野菜			フロccoli- にんじん コーン	さとう サラダ油	1.9 g
	豚汁		ぶたにく とうふ みそ かつお	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく さといも	

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんるい (赤色の分類)	からだちようしととのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 まいろぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
14 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	664 kcal
	牛乳	牛乳			22.5 g
	白身魚フライ	しろみさかな		サラダ油 こむぎこ ばんこ	23.4 g
	ごまあえ		はくさい にんじん もやし	ごま さとう	1.8 g
	豚肉と大根の炒め物	ぶたにく	だいこん にんじん いんげん にんにく	サラダ油 さとう	
17 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	683 kcal
	牛乳	牛乳			24.9 g
	さばの味噌煮	さば みそ			24.0 g
	塩こんぶ和え	こんぶ	はくさい もやし にんじん		2.0 g
	五目きんぴら	さつまあげ こうやどうろ	ごぼう にんじん だいこん	こんにゃく サラダ油 さとう	
18 (火)	お赤飯	卒業お祝い給食	ささげ	こめ もちこめ ごま	657 kcal
	牛乳	牛乳			27.5 g
	ヒレカツ	ぶたにく		サラダ油 こむぎこ ばんこ	16.0 g
	磯辺あえ	のり	ほうれんそう もやし キャベツ		2.8 g
	紅白すまし汁	とうふ かまぼこ かつお	にんじん ねぎ		
	いちごゼリー		いちご	さとう ゼラチン	
19 (水)					
21 (金)	パン			こむぎこ	631 kcal
	牛乳	牛乳			24.9 g
	焼きそば	ぶたにく あおのり	たまねぎ きゃべつ にんじん	サラダ油 こむぎこ	19.6 g
	華風サラダ		もやし ほうれんそう キャベツ	はるさめ サラダ油 さとう	3.0 g
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご	さとう	
24 (月)	麦入りご飯	修了式		こめ むぎ	667 kcal
	牛乳	牛乳			22.6 g
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも サラダ油 こむぎこ	20.0 g
	かいそうサラダ	わかめ	きゃべつ ほうれんそう もやし コーン	サラダ油 さとう	2.1 g

*18日の「お赤飯」は、児童のみなさんが稲刈りした「もち米」を使用しています。

*13日は6年生バイキング給食です。6年生には別途献立表を配付します。

今月の国本地区の野菜	ほうれんそう にら トマト	小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
<<給食食材の放射性物質検査結果>> 2月17日の給食に使用した「ねぎ」の放射性物質検査を行いました結果、放射性セシウム定量下限地未満、放射性ヨウ素定量下限地未満でした。		エネルギー 650kcal	663 kcal
		たんぱく質 21.1g~32.5g	26.5 g
		脂質 14.4g~21.6g	20.7 g
		塩分相当 2.0g	2.3 g



3月3日のひなまつりにはひし餅をお供えます。「子どもたちが1年間健康に過ごせますように」と願いを込めて作ったのが始まりと
 言われています。形はひし形で、冬から春への喜びを3色で表しています。ももの花を赤色に、新緑を緑色に、雪を白色に見立てて
 表現しました。今月3日はひなまつりメニューです。デザートには「ひなあられ」を提供する予定です。お楽しみに！

