



★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 15回(米飯回数11回 県産小麦パン3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 (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 (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 (黄色の分類)	
2 (月)	スパゲティー			ごむぎこ	782 kcal
	ミートソース	ふたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト	サラダ油 ごむぎこ マーガリン	31.3 g
	牛乳	牛乳			27.2 g
	海草サラダ	わかめ	にんじん きゃべつ もやし	サラダ油 さとう	2.2 g
	チーズドック	チーズ		ごむぎこ さとう	
3 (火)	セルフ五目ちらしずし	とりにく たまご あらあげ	たけのこ しいたけ にんじん ごぼう えだまめ	こめ むぎ	671 kcal
	牛乳	牛乳			33.4 g
	鮭の西京焼き	さけ みそ		さとう	16.4 g
	おひたし		こまつな はくさい ねぎ	こまあら	2.8 g
	紅白ずまし汁	とうふ しらみさから かつお	ねぎ		
	ひなあられ			こめ さとう	
4 (水)	ガーリックトースト		にんにく	ごむぎこ マーガリン	688 kcal
	牛乳	牛乳			28.6 g
	ポークビーンズ	ふたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん クランベス トマト	サラダ油 じゃがいも さとう	20.2 g
	ゆで野菜		きゃべつ にんじん フロccoli	サラダ油 さとう	3.0 g
	ミルクプリンいちごソース	牛乳	いちご	さとう ゼラチン	
5 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	611 kcal
	国本どんの具	ふたにく	ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら レモン	サラダ油 かたくりこ	28.5 g
	牛乳	牛乳			16.2 g
	新里汁	とうふ みそ かつお	だいこん ねぎ にんじん		2.4 g
6 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	658 kcal
	牛乳	牛乳			24.3 g
	ハヤシライス	ふたにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ	サラダ油	19.9 g
	サラダ		にんじん コーン カラフラワー フロccoli	サラダ油 さとう	2.9 g
9 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	663 kcal
	牛乳	牛乳			20.1 g
	ブルコギ風炒め物	ふたにく	たまねぎ にんじん もやし にら しいたけ にんにく しょうが	ごま油	21.8 g
	豆腐のスープ	たまご とうふ わかめ	たまねぎ ねぎ		3.0 g
10 (火)	パン (1年~5年)			ごむぎこ	653 kcal
	牛乳	牛乳			26.8 g
	ハンバーグ	ふたにく とりにく	たまねぎ にんにく	サラダ油	22.8 g
	じゃがいもとフロccoliサラダ		にんじん コーン フロccoli	じゃがいも サラダ油	2.9 g
	春雨中華スープ	ふた肉	こまつな しいたけ ねぎ	ごま油 はるさめ	
11 (水)	麦入りご飯			こめ むぎ	683 kcal
	牛乳	牛乳			30.3 g
	さわらのみそバター	さわら みそ バター		さとう	20.9 g
	からしあえ		にんじん こまつな はくさい もやし		2.2 g
	豚汁	ふたにく かつお とうふ みそ あらあげ	ごぼう にんじん ねぎ こまつな だいこん	さといも こんにゃく	
12 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	654 kcal
	牛乳	牛乳			21.4 g
	豚肉のしょうが焼き	ふたにく	たまねぎ しょうが にんにく	サラダ油	20.9 g
	ゆで野菜		きゃべつ にんじん こまつな	サラダ油 さとう	1.4 g
	ひじきと大豆の煮物	ひじき だいず とりにく あらあげ さかなずのみ	にんじん	サラダ油	

ひつげ 日付	献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	
		血や肉になる食品 あかいろぶんない (赤色の分類)	からだの調子を整える食品 みどりいろぶんない (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 まいろぶんない (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)	
13 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	649 kcal	
	宮っ子ランチ					
	牛乳	牛乳			27.9 g	
	ヤンニョムチキン	とりにく	トマト	サラダ油 かたくりこ さとう	17.8 g	
	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま油	2.3 g	
	韓国風味噌汁	ぶたにく とうふ みそ	ねぎ にら しょうが	サラダ油 ごま油		
16 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	682 kcal	
	牛乳	牛乳			20.5 g	
	かきあげ		たまねぎ にんじん しゆんぎく ごぼう	サラダ油 こむぎこ	22.8 g	
	ごまあえ		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	ごま さとう		
	まろやか味噌汁	あからあげ かつお みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく		
17 (火)	お赤飯	卒業祝い給食	ささげ	こめ もちこめ ごま	664 kcal	
	牛乳		牛乳		26.5 g	
	エビフライ		えび	サラダ油 こむぎこ ばんこ	17.8 g	
	磯辺あえ		のり	はくさい もやし ほうれんそう	2.7 g	
	紅白ずまし汁		とうふ しらみさから かつお	ねぎ		
	お祝いクレープ		とうふ	いちご	こむぎこ さとう	
18 (水)						
19 (木)	パン			こむぎこ	735 kcal	
	牛乳	牛乳			24.2 g	
	焼きそば	ぶた肉 あおのり	キャベツ にんじん ビーマン	こむぎこ サラダ油	18.8 g	
	たまごとわかめのスープ	わかめ たまご	にんじん たまねぎ しょうが	かたくりこ	3 g	
	みかんのジュレ		みかん	さとう ゼラチン		
23 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	663 kcal	
	牛乳	牛乳			23.5 g	
	酢豚	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ビーマン	サラダ油 さとう	19.0 g	
	わんたんスープ	ぶたにく たまご	はくさい もやし しいたけ	ごま油 こむぎこ	2.5 g	
24 (火)	麦入りご飯	修了式		こめ むぎ	746 kcal	
	牛乳		牛乳		21.1 g	
	チキンカレー		とり肉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん	サラダ油 じゃがいも	23.1 g
	春雨サラダ		もやし きゃべつ にんじん	サラダ油 はるさめ	2.4 g	
	いちごゼリー		いちご	ゼラチン		

*10日の「6年生お祝い給食」はバイキング給食です。6年生には別途献立表を配布します。

*17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。

今月の国本地区の野菜	ほうれんそう	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12日の給食に使用した「人参」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
		たんぱく質	21.1g~32.5g
		脂質	14.4g~21.6g
		塩分相当	2.0g
			680 kcal
			25.9 g
			20.4 g
			2.5 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されています。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！

