



令和7年度3月分 給食献立予定表



宇都宮市立国本西小学校

給食実施回数 15回(米飯12回/県産小麦パン2回)

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

にちよう日(曜)	こんだてめい献立名	エネルギーのもとになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	アレルギー(調味料も含む)	えいようか栄養価	
2(月)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい ほうぼくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)	
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	647	
	主菜 さばの味噌煮	さとう 砂糖	さば・味噌		さば だいず さば・大豆	たんぱく質(g)	
	副菜 ごま酢あえ	しらたき さとう 白滝・砂糖・ごま		ほうれん草・キャベツ・人参	こむぎ だいず 小麦・ごま・大豆	23.7	
	副菜 けんちん汁	こんにやく さといも あぶら こんにやく・里芋・油	とうふ かつお節 豆腐・かつお節	だいこん 人参 小松菜 大根・人参・ごぼう・小松菜	こむぎ だいず 小麦・大豆	脂質(g)	
						22.0	
3(火)	ひな祭り献立						エネルギー(kcal)
	主食 五目ちらし寿司	せいはいくまい ほうぼくまい さとう 精白米・白麦米・砂糖・こんにやく・あぶら	あぶらあ とりにく 油揚げ・鶏肉・えび・たまご		たけのこ 干し椎茸 人参 小松菜 たけのこ・干し椎茸・人参・ごぼう・小松菜	こむぎ たまご だいず とりにく 小麦・たまご・大豆・鶏肉・えび	656
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g)	
	副菜 豆腐入りすまし汁		とうふ 豆腐	かまぼこ かつお節 かまぼこ・かつお節	にんじん こまつな 人参・小松菜	こむぎ だいず 小麦・大豆	23.9
	その他 ひなあられ	うるちまい さとう うるちまい・砂糖				脂質(g)	
						17.3	
4(水)	リクエスト給食						エネルギー(kcal)
	主食 コッペパン	コッペパン			こむぎ 小麦 小麦・乳	703	
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g)	
	主菜 焼きそば	めん あぶら 焼きそば麺・油	ぶたにく 豚肉	たまご 人参 たまご・人参	小松菜 玉ねぎ 小松菜・玉ねぎ・人参	21.7	
	副菜 春雨中華スープ	はるさめ あぶら 春雨・ごま油	たまご 卵	にんじん こまつな 人参・小松菜	小松菜 玉ねぎ 人参 小松菜 小松菜・玉ねぎ・人参・小松菜	脂質(g)	
その他 プリン	プリン			だいず 大豆	24.2		
5(木)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい ほうぼくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)	
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	624	
	主菜 鶏肉の漬けこみ焼き	ごま さとう ごま・砂糖	とりにく 鶏肉		ねぎ 人参 ねぎ・人参	こむぎ だいず 小麦・ごま・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 からしあえ				もやし 人参 小松菜 人参 もやし・人参・小松菜・人参	こむぎ だいず 小麦・大豆	21.7
	副菜 まろやか味噌汁	こんにやく	あぶら 味噌 油揚げ・味噌	かつお節 とうふ かつお節・豆腐	だいこん 人参 小松菜 大根・人参・ごぼう・ねぎ	だいず 大豆	脂質(g)
						19.3	
6(金)	リクエスト給食						エネルギー(kcal)
	主菜 麦入りご飯	せいはいくまい ほうぼくまい 精白米・白麦米				687	
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g)	
	主菜 チーズハンバーグ		とりにく ぶたにく 鶏肉・豚肉	たまご たまご	たまご 人参 たまご・人参	だいず 豚肉 大豆・豚肉	23.3
	副菜 ゆで野菜(香味玉ねぎドレ)	ドレッシング			キャベツ 人参 人参 キャベツ・人参・ブロッコリー	こむぎ だいず とりにく 小麦・大豆・鶏肉・りんご	脂質(g)
副菜 洋風卵スープ	じゃが芋 片栗粉 じゃが芋・片栗粉	たまご 卵	ベーコン	たまご 人参 たまご・人参	たまご ぶたにく 卵・豚肉	21.7	
その他 県産ヨーグルト	ヨーグルト				にゅう 乳		
9(月)	リクエスト給食						エネルギー(kcal)
	主食 わかめご飯	せいはいくまい ほうぼくまい 精白米・白麦米	わかめ			671	
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g)	
	主菜 鶏肉のから揚げ	かたくりこ あぶら 片栗粉・油	とりにく 鶏肉		しょうが しょうが	こむぎ だいず とりにく 小麦・大豆・鶏肉	29.9
	副菜 春雨サラダ	はるさめ あぶら 春雨・ごま・ごま油			にんじん ニラ 人参 人参・ニラ・キャベツ	こむぎ だいず 小麦・ごま・大豆	脂質(g)
副菜 ほうれん草と豆腐のかき玉汁		とうふ たまご 豆腐・卵		ほうれん草 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ほうれん草・玉ねぎ・人参・干し椎茸	こむぎ たまご だいず 小麦・たまご・大豆	20.6	
10(火)	リクエスト給食						エネルギー(kcal)
	主食 麦入りご飯	せいはいくまい ほうぼくまい 精白米・白麦米				633	
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g)	
	主菜 豚肉のワイン焼き	さとう あぶら 砂糖・油	ぶたにく 豚肉		たまご 人参 たまご・人参	こむぎ だいず ぶたにく 小麦・大豆・豚肉	19.0
	副菜 ナムル	ドレッシング			ほうれん草 人参 人参 ほうれん草・キャベツ・人参・もやし	こむぎ だいず とりにく 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	脂質(g)
主菜 味噌汁		あぶら とうふ 油揚げ・豆腐	かつお節 味噌 かつお節・味噌	こまつな 小松菜	だいず 大豆	20.6	
11(水)	リクエスト給食						エネルギー(kcal)
	主食 ココア揚げパン	あぶら さとう ココア揚げパン・油・砂糖			こむぎ 小麦 小麦・乳	649	
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g)	
	主菜 プレーンオムレツ		たまご 卵		たまご だいず 卵・大豆	22.0	
	副菜 ゆで野菜(野菜和風ドレ)	ドレッシング			キャベツ 人参 人参 キャベツ・人参・ブロッコリー	小松菜 玉ねぎ 人参 小松菜 小松菜・玉ねぎ・人参・小松菜	脂質(g)
副菜 ミネストローネスープ	じゃが芋 マカロニ じゃが芋・マカロニ	ベーコン		たまご 人参 人参 たまご・人参・セロリ・トマト	こむぎ ぶたにく 小麦・豚肉	26.9	



令和7年度3月分 給食献立予定表



宇都宮市立国本西小学校

給食実施回数 15回(米飯12回/県産小麦パン2回)

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

にちよう日(曜)	こんだてめい献立名	エネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子を整える	アレルギー(調味料も含む)	えいようか栄養価
12(木)	リクエスト給食					エネルギー(kcal) 736
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				たんぱく質(g) 15.3
	主菜 ハヤシライス	油・バター・小麦粉	豚肉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマト	小麦・乳・大豆・豚肉	脂質(g) 20.5
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		小松菜・キャベツ・人参	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	
その他 フルーツポンチ	ゼリー・砂糖			みかん・もも・パイナップル		
13(金)	リクエスト給食					エネルギー(kcal) 707
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				たんぱく質(g) 20.8
	主菜 セルフかき揚げ丼	小麦粉・油	えび・いか	たまご・人参・ごぼう・春菊	小麦・大豆・えび・いか	脂質(g) 24.6
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	副菜 ごまあえ	ごま・砂糖		小松菜・キャベツ・人参	小麦・ごま・大豆	
副菜 豚汁	里芋・こんにゃく・油	豚肉・豆腐・かつお節・味噌	大豆・人参・ごぼう・小松菜	大豆・豚肉		
16(月)	リクエスト給食					エネルギー(kcal) 657
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				たんぱく質(g) 19.2
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 豚肉のしょうが焼き	油	豚肉	玉ねぎ・しょうが	小麦・大豆・油	脂質(g) 21.8
	副菜 磯辺あえ		のり	ほうれん草・キャベツ・人参	小麦・大豆	
副菜 道産子汁	じゃが芋・油・バター	豚肉・わかめ・かつお節・味噌	人参・もやし・とうもろこし・ねぎ	大豆・豚肉		
17(火)	お祝い献立					エネルギー(kcal) 666
	主食 赤飯	精白米・もち米・ささげ・ごま			ごま	たんぱく質(g) 25.2
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 ヒレカツ	パン粉・油	豚肉		小麦・大豆・豚肉	脂質(g) 18.3
	副菜 おひたし			小松菜・キャベツ・人参	小麦・大豆	
副菜 すまし汁		豆腐・蒲鉾・かつお節	ほうれん草・人参	小麦・大豆		
その他 いちごクレープ	砂糖・米粉		豆乳	いちご	大豆	
18(水)	卒業式					
19(木)	宮っ子ランチ(トマト)					エネルギー(kcal) 635
	その他 スパゲティー	スパゲティー			小麦	たんぱく質(g) 26.7
	主菜 トマトソース	油・砂糖	豚肉・ベーコン・チーズ	たまご・人参・トマト	乳・豚肉	脂質(g) 20.8
	副菜 牛乳		牛乳		牛乳	
副菜 ゆで野菜(香味玉ねぎドレ)	ドレッシング			キャベツ・人参・ブロッコリー・とうもろこし	小麦・大豆・鶏肉・りんご	
23(月)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 673
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g) 19.3
	主菜 プルコギ風炒め物	春雨・ごま・砂糖・ごま油	豚肉	人参・ニラ・玉ねぎ・もやし・しいたけ	小麦・ごま・大豆・豚肉	脂質(g) 19.0
	副菜 トックスープ	トック	鶏肉・たまご	人参・半し椎茸・チンゲン菜・ねぎ	小麦・卵・大豆・鶏肉	
24(火)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 663
	主菜 チキンカレー	じゃがいも・油	鶏肉・チーズ	たまご・人参・グリーンピース	小麦・大豆・鶏肉・りんご	たんぱく質(g) 22.1
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	脂質(g) 20.9
	副菜 ゆで野菜(野菜和風ドレ)	ドレッシング		キャベツ・もやし・小松菜・人参	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	

都合により献立が変更になる場合があります。

※小学校中・高学年一人一回あたりの給食摂取基準は、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質18.1g、塩分2.0g未満(低学年は0.8倍・高学年は1.2倍になります。)

今月の平均はエネルギー667kcal、たんぱく質22.2g、脂質21.2g、塩分2.2gになります。

リクエスト給食・・・6年生にアンケートをとり、主食・主菜・副菜・汁物・デザートで、それぞれリクエストの多かったものの上位3つまでを給食で出します。

