



3月の給食献立予定表



宇都宮市立明保小学校

ひづけ 日付	献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱくしつ しじつ えんぶん
		血や肉になる食品 (赤色の食品)	体の調子を整える食品 (緑色の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	
2 (月)	麦入りごはん	6年3組バイキング給食		こめむぎ	632 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			22.2 g
	揚げにらまんじゅう	ぶたにく だいず	にら キャベツ ながねぎ にんにく しょうが こんにやく	ごまあぶら こむぎこ てんぷん あぶら	16.7 g
	華風サラダ		こまつな もやし にんじん	はるさめ ごまあぶら	2.2 g
	トックスープ	だいずミート たまご	にんじん しいたけ チンゲンサイ たけのこ	トック	
3 (火)	麦入りごはん	6年4組バイキング給食		こめむぎ	587 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.7 g
	とりにく の漬けこみ焼き	とりにく	ながねぎ にんじん	さとう	19 g
	塩こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい にんじん もやし	ごまあぶら	1.9 g
	春雨中華スープ	だいずミート たまご	にんじん たけのこ こまつな	はるさめ ごまあぶら	
4 (水)	セルフ五目ちらしずし	あぶらあげ だいずミート	たけのこ しいたけ にんじん こんにやく かんぴょう ごぼう さやいんげん	こめむぎ さとう あぶら	603 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25 g
	ハンバーグ きのごソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが だいこん しめじ えのき だけ しいたけ	でんぷん さとう あぶら	19.3 g
	すまし汁	とうふ かまぼこ	こまつな たまねぎ にんじん	てまりふ	2.2 g
	ひなあられ	こんぶ あおのり	トマト ほうれんそう パプリカ	こめ さとう でんぷん	
5 (木)	麦入りごはん			こめむぎ	650 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.9 g
	いわしフライ	いわし	しょうが	さとう じゃがいも てんぷん こめ あぶら	21.3 g
	からしあえ		もやし にんじん はくさい		1.4 g
	豚肉と野菜のうま煮	ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう	
6 (金)	ツナトースト	まぐろ チーズ	たまねぎ パセリ	しょうパン あぶら マヨネーズ ふうドレッシング	703 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			29.6 g
	ミネストローネスープ	とりにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	じゃがいも マカロニ	27 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイナップル りんご ぶどう	さとう	2.3 g
9 (月)	麦入りわかめごはん	わかめ		こめむぎ	629 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25 g
	とりにく と大豆のみそ炒め	とりにく だいず みそ	しめじ にんじん たけのこ さやいんげん	でんぷん あぶら さとう	22.6 g
	根菜のすまし汁		にんじん だいこん ごぼう こんにやく こまつな	でんぷん	2.1 g
10 (火)	ミルクパン			ミルクパン	609 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.2 g
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	じゃがいも あぶら	20.3 g
	わふうサラダ		もやし にんじん こまつな	わふうドレッシング	2.3 g
	でこぼん		でこぼん		
11 (水)	麦入りごはん	みやっこランチ		こめむぎ	585 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.1 g
	さわらのみそトマトチーズ焼き	さわら みそ こなチーズ	レモン トマト	マヨネーズ ふうドレッシング	16.9 g
	チョレギ風サラダ	のり	こまつな もやし にんじん	しおちゅうかドレッシング	2.3 g
	のっぺい汁	とうふ	こんにやく にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	じゃがいも てんぷん	
12 (木)	麦入りごはん			こめむぎ	606 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.5 g
	自身魚のバーベキューソースかけ	すけとうだら	ながねぎ しょうが にんにく りんご パセリ	でんぷん あぶら	17.5 g
	もやしとニラのごまあえ		もやし にら にんじん	ごま さとう	2.3 g
	さつま汁	とりにく とうふ みそ	こんにやく にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	さといも	

ひづけ 日付	こんだて 献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん
		ちにく 血や肉になる食品 (赤色の食品)	からだ 体の調子を整える食品 (緑色の食品)	ねつ 熱や力になる食品 (黄色の食品)	
13 (金)	米粉パン			こめこパン	633 kcal
	キーマカレー	だいちミートヨーグルト だっしふんにゆう	たまねぎもやしにんじんしょうがトマト	あぶらカレールウ	29.8 g
	牛乳	ぎゅうにゆう			21.6 g
	小松菜ともやしのサラダ		もやしキャベツこまつな	あおじそドレッシング	2.2 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
16 (月)	麦入りごはん			こめむぎ	648 kcal
	牛乳	ぎゅうにゆう			24.8 g
	とり肉のから揚げ	とりにく	しょうが	でんぶんあぶら	24.9 g
	おひたし		こまつなもやし		1.6 g
	切干大根の炒め物	あぶらあげこざかな	にんにくにんじんきりぼしだいこんさやいんげん	あぶらさとう	
17 (火)	はちみつパン			はちみつパン	651 kcal
	牛乳	ぎゅうにゆう			24.9 g
	かんぴょうのグラタン	まぐろぎゅうにゆうチーズ	かんぴょうたまねぎしめじとうもろこしこまつな	あぶらこむぎこマーガリン	22.9 g
	野菜スープ	とりにく	たまねぎにんじんキャベツもやしこまつな		2.3 g
	いちごのケーキ	ぎゅうにゆうたまご	いちご	さとうこむぎこあぶらでんぶん	
18 (水)	赤飯 ごま塩			こめもちごめささげごま	650 kcal
	牛乳	ぎゅうにゆう			25.5 g
	とんかつ	ぶたにくだいち		でんぶんパンこあぶら	20.7 g
	いそべあえ	のり	こまつなもやし		2.4 g
	紅白すまし汁	はんぺんとうふ	にんじんだいこんこまつな		
19 (木)	卒業式				
20 (金)	春分の日				
23 (月)	麦入りごはん			こめむぎ	606 kcal
	牛乳	ぎゅうにゆう			25.8 g
	プルコギ風炒め物	ぶたにく	にんにくしょうがにんじんにらたまねぎもやしエリンギ	さとうごまあぶら	20.5 g
	かきたま汁	とうふたまご	にんじんたまねぎこまつな	でんぶん	2.0 g
24 (火)	スパゲティ		パセリ	スパゲティあぶら	593 kcal
	ミートソース	だいちミートチーズ	にんじんたまねぎもやしにんにくしょうがトマトグリーンピース	あぶらこむぎこマーガリン	25.6 g
	牛乳	ぎゅうにゆう			15.3 g
	ブロッコリーのサラダ		もやしブロッコリーとうもろこし	コールスロードレッシング	1.6 g
	いちごプリン		いちご	さとうでんぶんあぶら	

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 15回 (米飯10回 宇都宮市産小麦パン3回 米粉パン1回 麺1回)

「給食目標」  
1年間の給食の反省をしよう

「給食食材の放射性物質検査結果」  
明保小で2月25日の給食用食材である「千葉県産 にんじん」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

小学生(中学年)一食当たりの摂取基準	今月の平均
エネルギー	650kcal / 626 kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g / 25.6 g
脂質	14.4g~21.6g / 20.4 g
塩分	2.0g / 2.1 g

