



がつ ぶん きゅうしょくこんだて ひょう
3月分 給食献立予定表



3がつのきゅうしょくもくひょう 「きゅうしょくのほんせいをしよう」

宇都宮市緑が丘小学校

日付	こんだてめい			おもなざいりょう			加- (kcal) タバ (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今月の 行事食 統一献立
	しゅしょく	のみもの	おかず	おもに体をつくる	体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		
1 (水)	はちみつパン		ポークビーンズ ゆで野菜 イタリアンドレッシング いちご	牛乳 だいず 豚もも角切肉	たまねぎ にんじん グリーンピー トマトビ キャベツ こまつな いちご	市小麦コッパ はちみつ サラダ油 ジャがいも	667 27.6 19.9 2.1	
2 (木)	むぎいりごはん		かぶとじゃが芋のあられ汁 さばのたつた揚げ 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 さば ちりめんじゃこ 花かつお	しょうが こまつな もやし かぶ にんじん しいたけ かぶ葉	こめ むぎ でん粉 サラダ油 純正ごま油 ジャがいも 板こんにゃく	670 27.1 22 2.1	
3 (金)	五目ちらしずし		さわらねぎみそ漬 からしあえ 豆腐入りすまし汁 三色花ゼリー	あぶらあげとり胸小間 牛乳 さわらねぎ あらはんと豆腐 花かつお	たけのこ 県産干椎茸 にんじん かんぴょう ごぼう 国産むぎ枝 ほうれんそ 国産いんげん	こめ むぎ 角切こんにゃく サラダ油 三色花ゼリー	660 28.7 17.4 2.3	雛祭り
6 (月)	むぎいりごはん		鶏肉のから揚げ 豚肉と切干大根の炒め物 おひたし	牛乳 とりもも切 ぶたもも千切	しょうが こまつな キャベツ にんにく にんじん ごぼう 切干だいご 国産いんげん	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう こま	695 24.6 25.9 1.5	リクエスト献立
7 (火)	むぎいりごはん		さんまのかぼすレモン煮 こんにゃく金平 ごまみそ汁	牛乳 花かつお すこやか焼竹 みそ さんまの煮付	にんじん ごぼう さやいんげ たまねぎ こまつな ほんしめじ	こめ むぎ 板こんにゃ サラダ油 さとう こま 純ねりごま 国産いよか	661 24.5 22.5 2.1	
8 (水)	米粉パン		かんぴょうのグラタン 白菜とあさりのスープ ミニトマト アセロラゼリー	牛乳 とり胸小間 調理用豆乳 北海道シュレッドチー あさり	かんぴょう たまねぎ ホールコー ほうれんそ はくさい ねぎ にんじん	米粉パン サラダ油 小麦粉 ドライパン粉	603 26.5 23.7 2.1	
9 (木)	むぎいりごはん		鶏肉と大豆の味噌炒め 根菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 とりむね角 だいず なまあげ 花かつお	しいたけ にんじん たけのこ さやいんげ 国産むぎ枝 だいご ごぼう こまつな	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう 板こんにゃ	680 26.1 22.3 1.6	
10 (金)	むぎいりごはん		揚げ魚と大根の煮物 厚焼卵 おひたし お米かんババロア (卵・乳・不使用)	牛乳 たまご焼き けずり節 モロ	こまつな キャベツ にんじん だいご 国産むぎ枝豆	こめ むぎ ごま でん粉 サラダ油 板こんにゃ さとう お米カンバ	707 29.2 19.9 1.8	
13 (月)	五穀ごはん		きびなごフライ からしあえ 豚肉と野菜のうま煮	牛乳 きびなごのカ ぶた小間肉	もやし にんじん こまつな はくさい たまねぎ ごぼう 干しいたけ しょうが	こめ 五穀 サラダ油 ジャがいも さとう	680 23.6 19.3 1.3	
14 (火)	赤飯		ヒレカツ 磯辺あえ 紅白すまし汁 デコポン	ささげ 牛乳 ぶた肉 たまご あらはんなまあげ 花かつお	ほうれんそ キャベツ きざみのり にんじん たまねぎ こまつな テコポン	アルファ化こめ ごま塩 小麦粉 ドライパン サラダ油	685 32.4 18.2 2.3	お祝い給食
15 (水)	コッパン		セルフチーズハンバーガー レタス 洋風スープ	F M うす味国産 牛乳 ベーコン スライスチーズ	しょうが たまねぎ にんじん セロリー こまつな	市小麦コッパ さとう ジャがいも でん粉	641 29.1 26 2.4	
17 (金)	むぎいりごはん		鮭のバーベキューソースかけ ごまあえ さつま汁	牛乳 さけ とり胸小間 花かつお	ねぎ しょうが にんにく すりおろし パセリ こまつな キャベツ にんじん	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう すりごま さといも 板こんにゃ	685 32.3 20.8 2.1	
20 (月)	むぎいりごはん		鶏肉の漬けこみ焼き 塩こんぶ和え 味噌けんちん汁	牛乳 とり胸切肉 こんぶ みそ 花かつお	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいごん葉 ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう こま 板こんにゃ さといも サラダ油	691 25.2 23.1 2	
22 (水)	コッパン		焼きそば 華風サラダ ヤクルト元気ヨーグルト	ぶた小間肉 青のり 牛乳 ヤクルト元気ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそ もやし	市小麦コッパ 焼きそばめん サラダ油 国産はるさ ごま 純正ごま油	686 29.1 19.9 3.2	
23 (木)	むぎいりごはん		ブルコギ風炒め物 かき玉汁 はっさく	牛乳 ぶたもも小 なまあげ たまご	にんにく しょうが にんじん いら たまねぎ もやし しいたけ こまつな	こめ むぎ ごま さとう 純正ごま油 でん粉	660 28.7 19.5 1.7	
24 (金)	むぎいりごはん		シーフードカレー ゆで野菜 和風ドレッシング グレープフルーツ	まぐろツナ水煮 ほたてがい ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく こまつな キャベツ もやし ホールコー G P フルーツ	こめ むぎ サラダ油	652 25 18.1 2.6	

給食16回 (米飯12回, 米粉パン1回, その他パン3回)

◎食材は最新の情報を基に、安全な物を購入いたします。
◎エネルギーとたんぱく質の量は中学年(3・4年生)のもので、
小学校中学年 1人1日あたりの学校給食摂取基準は
エネルギー 650kcal たんぱく質 26.0g 脂質 18.0g
◎材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



ひなまつり

卒業式3/16