



# 3月 きゅうしょくこんだてよていひょう



みやのはらしょうがっこう

給食回数 14回 (米飯 10回・市産小麦パン 2回・米粉パン 1回・麺 1回)

日付	こんだてめい		1人分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう			予定	ランチ ルーム 使用				
				血やにくになる	体の調子をととのえる	かや熱のもとになる						
3 (月)	むぎいり すめし ごはん	ぎゅう にゅう	もものせっく〜ひなまつりこんだて〜 ごもくちらしすし さわらのねぎみそづけ ゆかりあえ とうふいりすましじる もものあんにと豆腐	685 29.1 19.4 2.2	ぎゅうにゅう とりにく さわら はんぺん とうふ かつおぶし あぶらあげ	たけのこ にんじん ごぼう ほうれんそう あかしそ ねぎ たまねぎ こまつな	ほししいたけ かんびょう えだまめ キャベツ もも	こめ さとう サラダあぶら	むぎ こんにゃく	B日課		
4 (火)	パンズ パン	ぎゅう にゅう	セルフエビカツサンド ゆでやさしい ポークポトフ	603 26.7 20.7 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ベーコン	カリフラワー フロコリー キャベツ	にんじん たまねぎ セロリー	コッペパン じゃがいも さとう	サラダあぶら こむぎこ	B日課		
5 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	こまつなこんだて〜とちぎけんさん ポークカレーライス ゆでやさしい レモンカスタードタルト	787 22.8 26.8 2.3	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とうにゅう たまご	こまつな(とちぎけん) グリーンピース にんにく にんじん キャベツ レモン もやし たまねぎ とうもろこし	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	B日課			
6 (木)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ぎんさけのさいきょうづけ からしあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	710 26.1 22.6 1.8	ぎゅうにゅう ぎんさけ ぶたにく さいきょうみそ	もやし こまつな たまねぎ	はくさい にんじん えだまめ	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダあぶら しらたき	B日課		
7 (金)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのからあげ おひたし きりほしだいこんのにつけ	728 26.2 27.5 1.9	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ	しょうが キャベツ にんじん	こまつな きりほしだいこん	こめ かたくりこ さとう	むぎ サラダあぶら	B日課		
10 (月)	コッペ パン	ぎゅう にゅう	チキンシチュー (ブラウンルー) フルーツポンチ	696 24.8 21.2 1.8	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ	たまねぎ パセリ トマト パイン	にんじん セロリー みかん おうとう	こむぎこ さとう サラダあぶら	じゃがいも ゼリー	6-1		
11 (火)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	セルフぎゅうどん はるまき ばんさんすう	655 24 19.7 2.1	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ にら	ねぎ グリーンピース もやし	こめ しらたき さとう ごまあぶら	むぎ サラダあぶら はるさめ	B日課		
12 (水)	せきはん	ぎゅう にゅう	そつぎょうおいわい こんだて ヒレカツ いそべあえ こうはくすましじる おいわいクレープ ごましお	705 29.8 19.6 1.7	ぎゅうにゅう ささげ ぶたにく はんぺん とうふ かつおぶし のり	ほうれんそう もやし ほうれんそう	キャベツ こまつな いちご	こめ こむぎこ サラダあぶら	もちこめ パンこ ごま	6-2		
13 (木)	わかめ ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご おひたし あげざかなとだいこんのもの	657 27.7 19 1.8	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし モロ	こまつな にんじん えだまめ	キャベツ だいこん	こめ ごま サラダあぶら こんにゃく さとう	むぎ かたくりこ こんにゃく	2-2		
14 (金)	スパゲ ティ	ぎゅう にゅう	ミートソース ゆでやさしい アーモンドカル	623 25.8 17.8 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく いわし チーズ	にんじん にんにく トマト キャベツ	たまねぎ しょうが ほうれんそう とうもろこし	スバゲティー こむぎこ アーモンド	オリーブオイル サラダあぶら	B日課		
17 (月)	こめこ パン	ぎゅう にゅう	ココアあげばん ポークビーンズ ゆでやさしい	720 26.8 24.9 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく だいや チーズ スキムミルク	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん トマト こまつな	こむぎこ さとう ココア マーガリン	サラダあぶら			
18 (火)	そつぎょうしき											
19 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ミナミカマスのてりやき ごまあえ さつまじる	639 30.7 17.3 2.3	ぎゅうにゅう ミナミカマス とりにく とうふ かつおぶし みそ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	こまつな にんじん ねぎ	こめ さとう さといも サラダあぶら	むぎ すりごま こんにゃく			
20 (木)	しゅんぶんのひ											
21 (金)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ブルコギふういためもの かきたまじる さげばっば	691 28.5 16.5 2	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく さげ たまご	にんにく しょうが にんじん かんびょう たまねぎ もやし ほししいたけ こまつな	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう かたくりこ	B日課			
24 (月)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのつけこみやき しおこんぶあえ みそけんちんじる すだちゼリー	706 27.5 21.5 2.1	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ みそ かつおぶし	ねぎ キャベツ ごぼう もやし	にんじん こまつな だいこん すだち	こめ さとう さといも	むぎ こんにゃく サラダあぶら	修了式		

小学校中学年の栄養摂取基準 エネルギー 650Kcal たんぱく質 26g 脂質 18.1g 塩分 2g  
 今月の宮の原小学校中学年の平均 エネルギー 68.6Kcal たんぱく質 26.8g 脂質 2.1g 塩分 2.1g

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。  
 ※ 米は宇都宮市産、牛乳は栃木県産になります。

## 今月のもくひょう きゅうしょくの はんせいをしよう

給食委員会にて、リクエスト給食を行いました。集計結果は.....!

- 1位 ココア揚げパン 34票
- 2位 フルーツポンチ 30票
- 3位 カレーライス 20票
- 4位 ミートソーススパゲティ 15票
- 5位 からあげ 13票

今回、1位から5位までを献立に取り入れられました。  
 この他に混ぜご飯や魚料理、果物・・・と幅広い投票がありました。  
 献立表の赤字が、ランキング入りした料理名になります。  
 他の料理も順次、献立に取り入れていきたいと思っております。  
 当日をお楽しみに!

6年生にとって今月が小学校最後の給食です。心を込めて作るので、味わってたくさん食べてくださいね!

