きゅうしょくこんだてよていひょう

3月 給食献立予定表

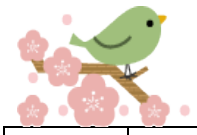
宇都宮市立
御幸が原小学校

日／曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき からだをつくる あかのしょくひん	おもなざいりょうとそのはたらき からだの調子をよくする みどりのしょくひん	おもなざいりょうとそのはたらき エネルギーのもとになる きいろのしょくひん	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分
1（金）	五目ちらしずし 牛乳 おひたし すまし汁 三色花ゼリー ひなまつり	あぶらあげ とり肉 かつおぶし たまご 牛乳 はんぺん とうふ むきえび	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう もやし えだまめ こまつな はくさい	こめ むぎ こんにゃく さとう サラダ油 ごま ゼリー	680 24.7 19.5 2.6
4（月）	トマトハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 レモンカスタードタルト	牛乳 バター ぎゅう肉	たまねぎ にんじん しめじ コーン トマト パセリ **キャベツ** ブロッコリー	こめ 小麦粉 サラダ油 タルト むぎ	756 22 24.8 2.2
5（火）	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 道産子汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ みそ かつおぶし バター	しょうが にんじん **きゅうり** もやし コーン ねぎ にんにく キャベツ	こめ むぎ かたくり粉 サラダ油 はるさめ ごま ごま油 じゃがいも	753 29.1 26.7 2.3
6（水）	ナン キーマカレー 牛乳 ゆで野菜 アイスクリーム（ストロベリー）	バター ヨーグルト ぎゅう肉 牛乳 ぶた肉	にんにく セロリ しょうが たまねぎ にんじん **きゅうり** トマト だいこん	ナン アイスクリーム ごま	659 23.4 24.5 2.7
7（木）	麦入りごはん 牛乳 銀鮭の塩麹焼き 根菜のきんぴら 豆乳の味噌汁 いちご	牛乳 とうにゅう ぶた肉 あぶらあげ みそ かつおぶし さけ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ **いちご**	こめ むぎ ごま油 さとう ごま こんにゃく さつまいも	687 28.4 17.4 1.6
8（金）	ココア揚げパン 牛乳 オムレツ ゆで野菜 ウィンナーと野菜のスープ煮	ココア オムレツ ウィンナー 牛乳	**キャベツ** にんじん ブロッコリー たまねぎ セロリ **きゅうり** カリフラワー パセリ	パン サラダ油 さとう かたくり粉 じゃがいも グラニュー糖	699 23.9 27.6 2.7
11（月）	わかめごはん 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め あさりの春雨スープ フルーツゼリー	わかめ 牛乳 とり肉 だいず みそ あさり	しいたけ にんじん たけのこ いんげん えだまめ はくさい パイン ねぎ みかん もも **キャベツ**	こめ むぎ かたくり粉 サラダ油 さとう ゼリー	698 25.3 22.3 2.8.
12（火）	カレーうどん 牛乳 ゆで野菜 いかのピザチーズ焼き 米粉ドッグ	ぶた肉 なると 牛乳 かつおぶし いか チーズ	たまねぎ もやし にんじん ねぎ こまつな ほうれんそう **キャベツ**	うどん ごま 米粉ドッグ サラダ油	603 37.2 25.6 2.4
13（水）	牛ごぼうごはん 牛乳 なめこ汁 揚げ鶏と野菜の和風あえ アロエヨーグルト	ぎゅう肉 あぶらあげ 牛乳 とり肉 とうふ みそ かつおぶし ヨーグルト	ごぼう にんじん えだまめ しょうが たまねぎ ピーマン なめこ ねぎ にんにく	こんにゃく さとう ごま油 ごま かたくり粉 じゃがいも サラダ油	750 29.6 23.7 2.6
14（木）	朝焼きパン はちみつマーガリン 牛乳 ささみフライ ゆで野菜 大根スープ パイナップル **6年1組は卒業バイキング給食のため別メニューです**	牛乳 チーズ とり肉	**キャベツ** にんじん ブロッコリー コーン だいこん たまねぎ セロリー パイナップル	パン サラダ油 マーガリン	603 27 20.4 2.5
15（金）	麦入りごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 ごまあえ わかめスープ プリン **6年2組は卒業バイキング給食のため別メニューです**	牛乳 さんま わかめ	ほうれんそう **キャベツ** もやし にんじん ねぎ はくさい えのき	こめ むぎ すりごま さとう はるさめ ごま	655 21.9 19.6 1.9
18（月）	赤飯 牛乳 エビフライ ヒレカツ ゆで野菜 すまし汁 クレープ 祝 お祝いこんだて	牛乳 えび ぶた肉 とうふ かつおぶし あまだい	**キャベツ** にんじん もやし こまつな **きゅうり**	せきはん サラダ油 ごましお クレープ	715 31.3 20.6 3
19（火）	卒業式				
21（木）	アップルロールパン 牛乳 インディアンポテト キャベツのスープ フルーツババロア	牛乳 ベーコン ぶた肉 ババロア	もやし たまねぎ にんじん グリンピース **キャベツ** こまつな みかん もも パイン	パン かたくり粉 サラダ油 さとう じゃがいも	790 26.3 24.3 2.4

☆太字は平石地区で収穫された食材です。
☆エネルギー,たんぱく質,脂質は中学年の値です。
☆材料等の都合のより献立が変更する場合があります。
☆米は宇都宮産,パンは栃木県産小麦を使用しています。

＜3月の給食目標＞
「1年間の給食の反省をしよう」

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
3月平均栄養量	691	26.9	22.8	2.3
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1	2.0



きゅうしょくこんだてよていひょう

3月 給食献立予定表

宇都宮市立
御幸が原小学校

日／曜日	こ　ん　だ　て　め　い	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分
		からだをつくる あかのしょくひん	からだの調子(ちょうし)をよくする みどりのしょくひん	エネルギーのもとになる きいろのしょくひん	