



# 3月分 給食献立予定表



宇都宮市立岡本小学校

☆牛乳は毎日つきます！

給食回数15回(米飯11回、米粉パン1回、県産小麦パン2回、麺1回)

日付	こ ん だ て め い	行事など ・学校園統一 献立(☺)	I補料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
2 (月)	ごこくごはん やきざかな からしあえ ぶたにくとやさいのうまに		658 26.8 16	ぎゅうにゅう しろみざかな ぶたにく	もやし にんじん こまつな いんげん たまねぎ しいたけ	ごめ ごま サラダあぶら	ごこく じゃがいも さとう		
3 (火)	セルフすめし(むぎいりごはん) セルフごこくちらしずし とうふいりすましじる さんしょくゼリー	ひなまつり献立 	670 24.2 19.7	あぶらあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ	ただのこ にんじん かんびょう ごぼう グリーンピース だいこん こまつな	ごめ こんにやく サラダあぶら	むぎ さとう さんしょくゼリー		
4 (水)	コッペパン いちごジャム ゆでやさい(イタリアンパジルドレッシング) ポークビーンズ デコポン		618 28.6 18.9	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ キャベツ もやし デコポン	コッペパン さとう	サラダあぶら じゃがいも		
5 (木)	むぎいりごはん さばのみそに ごまあえ トマトいりみそしる	宮っ子ランチ	626 25.3 16.8	ぎゅうにゅう さばのみそに みそ あぶらあげ かつおぶし	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ こまつな トマト	ごめ じゃがいも さとう	むぎ サラダあぶら		
6 (金)	むぎいりごはん 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		636 22.8 19.3	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 にんじん キャベツ ぎゅうり だいこん ごぼう こまつな	ごめ さとう サラダあぶら	むぎ こんにやく		
9 (月)	わかめごはん とりにくとだいずのみそいため まるやかみそしる		668 26.5 22.6	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ かつおぶし とうにゅう	しいたけ にんじん ただのこ いんげん だいこん ごぼう ねぎ	ごめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら こんにやく		
10 (火)	ごめこパン だいずきなこクリーム かんぴょうのグラタン はくさいとあさりのスープ レモンゼリー		662 25.5 19	ぎゅうにゅう とりにく バター ロースハム あさり	かんびょう たまねぎ ホールコーン ほうれんそう はくさい ねぎ ただのこ しいたけ	ごめこパン ごむぎこ はるさめ	サラダあぶら パンこ レモンゼリー		
11 (水)	むぎいりごはん プルコギふういためもの かきたまじる		639 26.3 19.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	しいたけ にんじん にら たまねぎ もやし	ごめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう でんぶん		
12 (木)	ごもくやきそば カレースープ おこめのタルト(ブルーベリータルト)		640 21.2 23	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ベーコン のり	キャベツ にんじん たまねぎ もやし パセリ	やきそばめん マカロニ おこめのタルト	サラダあぶら じゃがいも		
13 (金)	むぎいりごはん とりにくのりきゅうあげ ごますあえ みそしる		670 18.9 23.3	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ	もやし にんじん ホールコーン キャベツ だいこん ねぎ	ごめ さとう でんぶん	むぎ ごま サラダあぶら		
16 (月)	せきはん(ごましお) いちごのケーキ ハンバーグ(ケチャップソース) いそべあえ おいおいすましじる	卒業お祝い献立	714 29.1 20.9	ささげ ぎゅうにゅう ハンバーグ のり おいおいなると とうふ かつおぶし	こまつな にんじん もやし ほうれんそう ねぎ	もちごめ ごま いちごのケーキ	ごめ さとう		
17 (火)	きなこあげパン ゆでやさい(うましおドレッシング) やさいとウィンナーのスープ		655 21.9 25	きなこ ぎゅうにゅう ウィンナー	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ フロッコリー ホールコーン はくさい もやし	ツイストパン さとう サラダあぶら	じゃがいも		
18 (水)									
19 (木)	むぎいりごはん すぶた わかめスープ		632 24.3 18.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール うずらたまご わかめ	ピーマン にんじん たまねぎ しいたけ ただのこ えのきだけ	ごめ でんぶん さとう ごま	むぎ サラダあぶら はるさめ		
23 (月)	むぎいりごはん あげぎょうざ パンサンスウ マーボーとうふ		693 23.1 22.7	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ ぶたにく みそ	キャベツ にんじん こまつな にら ねぎ ただのこ たまねぎ しいたけ	ごめ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	むぎ はるさめ ごまあぶら		
24 (火)	むぎいりごはん チキンカレー ゆでやさい(イタリアンドレッシング) さくらゼリー	修了式	673 19.5 17.4	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース フロッコリー キャベツ こまつな	ごめ サラダあぶら さくらゼリー	むぎ じゃがいも		

☆小学校 中学年 一人一回あたりの学校給食 摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質24g、脂質17~21g、塩分相当2g

・都合により献立が変更になる場合があります。

## ★今月の目標：給食の反省をしよう！

給食について、1年間を振り返ってみましょう！  
詳しくは、食育だより3月号をご覧ください。



・3月18日(水)卒業式のため、給食はありません。

・しるわんによそうもの→オレンジ ・ひらざらによそうもの→みどり  
・ふかざらによそうもの→ピンク

## 家族そろって食事をする時間をつくろう！

生活そのものが多様化している現代では、仕事や習い事など家族それぞれの予定があり、平日は特に、家族そろって食事をするという機会が減ってきているのではないのでしょうか。休日は、ぜひ家族そろって食卓を囲む時間(共食)を作ってみてください。食事のマナーが自然と身につく、親子でコミュニケーションの時間も増えます。

家庭での食事の時間を振り返り、家族で美味しさや楽しさを共有する時間を大切にしましょう。

