



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14回(米飯11回、米粉パン1回、県産小麦パン2回)

日付	こ ん だ て め い	行事など ・学校園統一 献立(☺)	I献立(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
3 (月)	セルフすめし セルフごもくちらしずし こうはくすましじる さんしょくゼリー	ひなまつり 献立 ☺	660 22.1 17.3	あぶらあげ とりにく きんしたまご きゅうにゅう こうはくはんぺん とうふ かつおぶし	たけのこ にんじん かんぴょう グリンピース ごぼう こまつな ねぎ	こめ むぎ こんにやく さとう サラダあぶら さんしょくゼリー
4 (火)	コッペパン いちごジャム ゆでやさい(うましおドレッシング) ポークビーンズ	☺	640 27.9 19.5	きゅうにゅう ぶたにく だいず こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ キャベツ もやし こまつな	コッペパン サラダあぶら じゃがいも いちごジャム
5 (水)	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	きゅうにゅう さわら ぶたにく	もやし にんじん こまつな いんげん たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ ごこく ごま じゃがいも サラダあぶら さとう
6 (木)	わかめごはん とりにくとだいずのみそいため けんちんじる	☺	682 26.8 22.3	きゅうにゅう とりにく だいず みそ とうふ かつおぶし わかめ	しいたけ にんじん たけのこ いんげん ごぼう こまつな だいこん	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう こんにやく さといも
7 (金)	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき こまつなとじゃこのいためもの みそしる		595 26 14.7	きゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ わかめ みそ かつおぶし	にんじん こまつな ねぎ キャベツ だいこん	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも
10 (月)	むぎいりごはん さばのみそに いそべあえ きりぼしだいこんのもの		676 23 23.2	きゅうにゅう さばのみそに のり さつまあげ あぶらあげ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん いんげん	こめ むぎ サラダあぶら さとう
11 (火)	こめこパン ブルーベリージャム かんぴょうのグラタン ゆでやさい(イタリアンバジルドレッシング) わかめのスープ	☺	642 23.6 23.1	きゅうにゅう とりにく バター こなチーズ わかめ	かんぴょう たまねぎ しいたけ たけのこ ほうれんそう キャベツ こまつな にんじん	こめこパン フルーベリージャム はくりきこ パンこ はるさめ ごま
12 (水)	むぎいりごはん やきざかな ごますあえ ちくぜんに		616 25.5 16.5	きゅうにゅう しろみざかな とりにく	もやし にんじん ほうれんそう ホールコーン だいこん ごぼう しいたけ たけのこ	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら こんにやく
13 (木)	むぎいりごはん セルフビビンバどん トマトとたまごのちゅうかスープ	トマト給食 ☺	649 28.1 17.2	ぶたにく きゅうにゅう とりにく たまご	だいずもやし にんじん ほうれんそう チンゲンさい たまねぎ トマト ホールコーン	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶん
14 (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	きゅうにゅう とりにく しおこんぶ とうふ みそ かつおぶし	ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう こんにやく サラダあぶら
17 (月)	せきはん(ごましお) メンチカツ いそべあえ おいわいすましじる	卒業お祝い 献立 ☺	726 28.5 22.7	ささげ きゅうにゅう ぶたにく メンチカツ とうふ かつおぶし おいわいなると	にんじん もやし キャベツ こまつな ねぎ	もちごめ こめ サラダあぶら ごましお
18 (火)	きなこあげパン ゆでやさい(うましおドレッシング) やさいとウインナーのスープに		647 21.1 22	きなこ きゅうにゅう ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ もやし ホールコーン ブロッコリー はくさい	ツイストパン サラダあぶら さとう グラニューとう じゃがいも
19 (水)	卒業式					
21 (金)	むぎいりごはん さかなのバーベキューソースがけ ごまあえ どさんこじる	☺	688 28.6 21.1	きゅうにゅう しろみざかな ぶたにく わかめ みそ かつおぶし バター	ねぎ アップルソース レモンじる ほうれんそう キャベツ にんじん もやし ホールコーン	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら じゃがいも さとう ごま
24 (月)	むぎいりごはん セルフぶたどん ごもくあつやきたまご キャベツとベーコンのソテー	修了式	697 27.6 15.1	ぶたにく きゅうにゅう ごもくあつやきたまご ベーコン バター	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース キャベツ ホールコーン	こめ むぎ さとう しらたき

☆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19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。

