



がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう  
**3月分 給食献立予定表**

宇都宮市立桜小学校  
 給食回数 15回  
 (米飯10回・パン4回・米粉  
 パン0回・めん類1回)



～☆小松菜とほうれん草は栃木県産のものを使用しています～☆

日付	こ ん だ て め い		1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う						よきがいこうえんとう 陽西学校園統 いつ ーメニュー
				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)	ゆかりごはん		とり肉の漬けこみ焼き 塩こんぶあえ 味噌けんちん汁	682 23.8 22.1 2.8	牛乳 とりに こんぶ とうふ みそ	ゆかり ねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう こんにやく さといも サラダ油			
3 (火)	★ひなまつり献立★ 五目ちらしずし		さわらねぎみそ漬け からしあえ 豆腐入りすまし汁 桜もち	688 32.1 19.8 2.2	油揚げ とりに たまご 牛乳 さわら はんぺん とうふ	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう 枝豆 ほうれんそう キャベツ	こめ こんにやく さとう サラダ油 桜餅			
4 (水)	★6年生バイキング給食★ 黒パン		アンサンブルエッグ 春雨サラダ キャベツのスープ	645 22.2 20.7 2.9	牛乳 たまご ベーコン	にんじん にら キャベツ たまねぎ じゃがいも	コッパン 黒砂糖 はるさめ ごま ごま油			
5 (木)	麦入りごはん		ブルコギ風いため 豆腐入りかきたま汁 デコボン	637 27.3 17.3 2	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご	にんにく しょうが にんじん にら デコボン もやし たまねぎ しいたけ こまつな	こめ むぎ さとう こんにやく ごま油 でん粉			
6 (金)	カレーうどん		肉まん ゆで野菜 チーズドッグ	657 25.6 22.7 3.8	ぶた肉 なると たまご 牛乳 チーズ	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう ブロッコリー	小麦粉 うどん じゃがいも			
9 (月)	麦入りごはん		あじのたつた揚げ 青菜とじゃこのあられ汁 かぶとじゃがいものいためもの	656 26.5 20.5 2.2	牛乳 あじ ちりめんじゃこ	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 ごま油 じゃがいも こんにやく			
10 (火)	麦入りごはん		セルフ親子丼 まろやか味噌汁	678 27.2 19.1 2.1	とりに たまご 牛乳 なまあげ みそ 豆乳	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう こんにやく			
11 (水)	きなこ揚げパン (6年生のみセレクト)		じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜	656 22.4 24.2 2.2	きな粉 牛乳 ぶた肉	グリーンピース にんじん ほうれんそう キャベツ	コッパン さとう サラダ油 じゃがいも はるさめ ごま ごま油 ココア			
12 (木)	コッパン		セルフ焼きそばサンド 華風サラダ いちごカスタードタルト	715 26.6 25.2 3	ぶた肉 いか たまご 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし いちご	コッパン 焼そばめん サラダ油 はるさめ ごま ごま油			
13 (金)	麦入りごはん		さんまのかぼすレモン煮 こんにやくきんぴら 小松菜ときのこのごま味噌汁	672 25.3 22.7 2.2	牛乳 さんま ちくわ みそ	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ こまつな ほんしめじ かぼす レモン	こめ むぎ こんにやく サラダ油 さとう ごま			
16 (月)	麦入りごはん		銀だらの照焼き からしあえ 豚肉と野菜のうま煮	671 23.7 20 1.7	牛乳 銀だら みそ ぶた肉	もやし にんじん こまつな はくさい たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 さとう			
17 (火)	★6年生卒業お祝い給食★ 赤飯(ごま塩)		えびフライ 磯辺あえ 紅白すまし汁 いちごのロールケーキ	685 29 21.1 2.4	牛乳 エビ のり はんぺん とうふ たまご ひめだい 生クリーム 豆乳	ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな いちご	赤飯 ごま塩 小麦粉 パン粉 サラダ油 さとう			
18 (水)	朝焼きコッパン (メープル&マーガリン)		ビーフシチュー ゆで野菜 メロンシャーベット	696 25.3 26.3 1.6	牛乳 牛肉 チーズ	たまねぎ にんじん パセリ セロリー トマト こまつな キャベツ	コッパン メープルシロップ サラダ油 じゃがいも ざらめ マーガリン			
19 (木)	 <b>卒業おめでとう</b> 									
23 (月)	麦入りごはん		チキンカレー ゆで野菜 お米のムース	699 20.2 21.3 1.9	とりに チーズ 牛乳 たまご 生クリーム	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも さとう			
24 (火)	麦入りごはん		鶏肉のからあげ おひたし 豚肉と切干し大根のいためもの	648 23.5 25.5 1.4	牛乳 ぶた肉 とりに	しょうが こまつな キャベツ にんにく にんじん 切干しだいこん いんげん	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう ごま			

**3月の行事食**

- 3日 ひなまつり給食
- 4日 6年生バイキング給食
- 11日 6年生セレクト揚げパン(ココアまたはきなこ)
- 17日 6年生卒業お祝い給食

子どもたちは成長するにつれ、自分の食べるものを選んだり調理したいする機会が増えていきます。大人になっても健康に過ごすには、子どものうちから望ましい食習慣を身に付けておくことが大切です。御家庭でも声かけやアドバイスをお願いします。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。  
 <給食の摂取基準>  
 エネルギー650Kcal, たんぱく質26.0g, 脂肪18.1g, 塩分2.0g  
 <桜小中学年 平均栄養素摂取量>  
 エネルギー672Kcal, たんぱく質25.3g, 脂肪21.9g, 塩分2.2g