



ひつけ 日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	ひとくちメモ ワンチルーム	おもなざいりょう					
				あか (煮)		みどり (練)		き (煮)	
				血やにくになる		からだちようし 体の調子をととのえる		ちからねつ 力や熱のもとになる	
8 (火)	赤飯 ごま塩 牛乳 鶏肉の味噌漬け焼き おひたし 五目きんぴら お祝いゼリー	708 21.9 20.8	しんきゅういっけい 進級お祝い 献立	牛乳 みそ	とり肉 さつまいも	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	こまつな もやし にんじん いちご	こめ ささげ こんにゃく 豆乳クリーム	もち米 ごま サラダ油
9 (水)	米粉パン チョコレートクリーム 牛乳 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ ゆで野菜 和風ドレッシング	625 27.7 24.3		牛乳 	とり肉	しょうが ほうれんそう にんじん	レモン キャベツ	米粉パン でん粉 じゃがいも	チョコクリーム サラダ油
10 (木)	麦入りごはん 牛乳 さばの香辛焼き 切干大根と小松菜のほん酢あえ 豚肉のごぼうの煮物	674 30.3 20.5		牛乳 ぶた肉	さば	にんにく ごまつな ごぼう いんげん	切干大根 にんじん しょうが	こめ ごま油 こんにゃく	むぎ すりごま サラダ油
11 (金)	ツナトースト 牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜 手作りフレンチドレッシング	697 29.1 27.3		牛乳 とり肉	まぐろ油漬 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ	マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー	食パン じゃがいも	でん粉 サラダ油
14 (月)	麦入りごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 磯辺あえ 豚肉と野菜のうま煮	645 25.1 16.7		牛乳 みそ ぶた肉	いわし のり	ほうれんそう にんじん ごぼう しょうが	キャベツ たまねぎ しいたけ いんげん	こめ 薄力粉 ごま でん粉 じゃがいも	むぎ ごま油 サラダ油 米粉
15 (火)	麦入りごはん チキンカレー 牛乳 フルーツヨーグルト	692 20.6 17.6	1年生 給食開始 	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん みかん もも	にんにく グリーンピース パイ	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
16 (水)	黒パン 牛乳 フレーンオムレツ ゆで野菜 ごまクリームドレッシング わんたんスープ	683 24.6 24		牛乳 ぶた肉	たまご	キャベツ ブロッコリー キャベツ こまつな	コーン にんじん もやし ねぎ	黒パン	ワンタン
17 (木)	麦入りごはん 牛乳 モロのから揚げ 塩こんぶあえ 生揚げと野菜の煮つけ	653 26.1 19.9		牛乳 塩こんぶ	モロ 生揚げ	しょうが きゅうり たまねぎ グリーンピース	キャベツ にんじん しいたけ たけのこ	こめ でん粉	むぎ サラダ油
18 (金)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ゆかりあえ 吉野汁	595 23 17.7		牛乳 とり肉 かつおぶし	ぶた肉 油揚げ	たまねぎ キャベツ しょうが こまつな	しょうが にんじん だいこん	こめ さといも	むぎ でん粉

本市の学校給食で提供するパンは、
「宇都宮市産小麦パン」です。

- 《学校給食で地産地消を推進する目的》
- 地域の自然や文化への理解を深め、郷土への愛情を育む。
 - 食材を通じて産業等に関する理解を深めるとともに、それらの生産等に携わる者の努力や食への感謝の念を育む。
 - 新鮮で安全な食を通じて、生涯にわたり心豊かで健康な生活の基礎を培う。

宇都宮市産小麦パンってどんなパン？

宇都宮市産の小麦を100%使用して作ったパンです。
コッペパンや食パンなどで提供します。
宇都宮市産小麦パンに使われる小麦は、「ゆめかおり」という品種で、グルテンの量や質がパンに向いています。
栃木県は、関東ローム層を黒ボク土がおおい、水はけもよく、冬の日照時間が長いので麦づくりに適しているため、宇都宮市でも小麦が作られています。

ひつけ 白付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	ひとくちメモ ランチルーム	おもなざいりょう		
				赤 (赤)	緑 (緑)	黄 (黄)
				ち 血やにくくなる	からだちよし 体の調子をととのえる	ちからねつ 力や熱のもとになる
21 (月)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ ケチャップソース ゆで野菜 青じそドレッシング 味噌汁	629 22.2 16.3		牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ みそ かつおぶし	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	こめ おぎ じゃがいも
22 (火)	フィットチーネ KOYOアスパラとベーコンのクリームソース 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング はちみつレモンゼリー	683 24.4 30		牛乳 とり肉 ベーコン	アスパラガス たまねぎ にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん もやし コーン	生パスタ オリーブ油 米粉 マーガリン 生クリーム はちみつレモンゼリー
23 (水)	セルフ二色丼(麦入りごはん・卵とほろ ・鶏とほろ) 牛乳 根菜のすまし汁 県産ヨーグルト	700 29.1 21.9		牛乳 たまご とり肉 かつおぶし ヨーグルト	グリンピース しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ おぎ サラダ油 こんにゃく でん粉
24 (木)	セルフハムカツサンド(バンスパン・ハムカツ・ ポイルキャベツ) 牛乳 トマトとかぶの野菜スープ アセロラゼリー	616 22.8 17.9	宮っ子 ランチ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	キャベツ トマト たまねぎ にんじん キャベツ もやし かぶ セロリー	バンスパン パン粉 サラダ油 アセロラゼリー
25 (金)	麦入りごはん ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 韓国ナムルドレッシング	661 20.8 20.4		牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ おぎ サラダ油 バター 米粉
28 (月)	麦入りごはん 牛乳 焼き餃子 ナムル 麻婆豆腐	634 23.4 18.7		牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ みそ	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう にんじん にんにく たけのこ しいたけねぎ	こめ おぎ 薄力粉 ごま油 ごま サラダ油 でん粉
30 (水)	セルフかき揚げ丼(麦入りごはん ・野菜のかき揚げ・手づくり天丼のたれ) 牛乳 ごまあえ 若竹汁	649 16.6 21		牛乳 わかめ とうふ かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく こまつな キャベツ たけのこ きぬさや	こめ おぎ 薄力粉 サラダ油 すりごま

給食回数16回(米飯11回、小麦パン3回、米粉パン1回)

小学校(中学年)の目標摂取量は、エネルギー 650kcal たんぱく26.0g 脂質18.1g
 今月の平均摂取量は、エネルギー 659kcal たんぱく24.2g 脂質20.9g

※食材やその他の関係により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
 の農産物とお米は篠井産、パンは宇都宮産小麦100%使用、牛乳は栃木県産です。

放射性物質検査の結果報告令和7年3月5日に
 検査した結果、栃木県宇都宮市産 精白米は下限値未満 でした。



家でも学校でも
 「きれいな食べものも
 ひとくちは
 食べようね！」

一口だけでも食べた？



食べ物で窒息しないために自分でできること

○

もぐもぐ

×

かっかっ

よい姿勢で足の裏をしっかりと床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかりと閉じてよくかみ、落ち着いて食べることが大切です。
 食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。