



3 月分

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

March*
宇都宮市立城山東小学校

今月の給食目標：給食の反省をしよう

日付	こ ん だ て め い	イベント ランチ ルーム	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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			
1 (金)	五目ちらしずし 牛乳 焼き鳥風あえ物 豆腐入りすまし汁 桜餅	ひな祭り	836 33.2 27 2.6	あぶらあげ 鶏卵 ふた肉 スケソウダラ とうふ 小豆	たけのこ 干椎茸 にんじん かんぴょう ごぼう 枝豆 しょうが ねぎ	こめ むぎ こんにゃく さとう サラダ油 もち米			
4 (月)	麦入りご飯 牛乳 プルコギ風炒め物 エスニックスープ		626 23.3 18.5 1.8	牛乳 ぶた肉 ほたて	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ レタス	こめ むぎ ごま さとう ごま油 はるさめ みりん			
5 (火)	麦入りご飯 牛乳 さばのみそに 野菜にんにくしょうゆあえ 豚汁	1年生	688 29.1 23.5 2.1	牛乳 ぶた肉 みそ 花かつお	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ ごま油 さといも こんにゃく サラダ油			
6 (水)	麦入りご飯 牛乳 肉団子 にらと春雨の炒めもの 豆腐の中華スープ		594 21.8 15.7 1.8	牛乳 とり肉 ぶた肉 スケソウダラ わかめ イトヨリダイ 豆腐	にら しょうが しいたけ にんじん キャベツ ねぎ 枝豆 くわい	こめ むぎ はるさめ サラダ油 さとう ごま油			
7 (木)	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ ゆで野菜(コーンクリーム)ゼリー	6年生 卒業 お楽しみ 給食	703 22.5 23.8 2.8	きな粉 牛乳 ぶた肉	にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ コーン レモン	小麦粉 さとう サラダ油 ワンタン			
8 (金)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き さっぱり和え 味噌汁		626 26.8 18.2 2.1	牛乳 ぶた肉 花かつお きざみのり あぶらあげ わかめ みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも みりん			
11 (月)	麦ご飯 牛乳 白身魚のチーズフライ からしあえ 白菜スープ		629 25.5 15.8 2.9	牛乳 メルルーサ ロースハム 粉チーズ	もやし にんじん こまつな キャベツ しいたけ たけのこ はくさい	こめ むぎ サラダ油 小麦粉 はるさめ ごま油			
12 (火)	トマトハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(棒棒鶏ドレ) 豆乳パンナコッタ	2年生	695 22.6 21.3 2.1	牛乳 ぶた肉 バター みそ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キュウリ パセリ コーン キャベツ	こめ むぎ サラダ油 小麦粉			
13 (水)	わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ごま和え 味噌汁	4年生 リクエ スト 給食	429 23.6 25.6 4	わかめ 牛乳 とり肉 とうふ みそ 花かつお	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん なめこ ねぎ	でん粉 サラダ油 ごま さとう			
14 (木)	ビスキュイパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 フルーツポンチ	3年生	805 27.8 33.4 1.8	バター 鶏卵 牛乳 とり肉 ベーコン 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム みかん パイン 黄桃 イチゴ	米粉 さとう アーモンド サラダ油 マカロニ 小麦粉 マーガリン			
15 (金)	赤飯 牛乳 ヒレカツ 磯辺あえ 紅白すまし汁 お祝いデザート	卒業 お祝い 献立	795 33.9 25.3 2.4	ささげ 牛乳 ぶた肉 鶏卵 大豆 花かつお	ほうれんそう キャベツ もやし きざみのり にんじん たまねぎ こまつな	もち米 こめ ごま塩 小麦粉 植物油脂 サラダ油			
19 (火)	セルフ焼きそばサンド 牛乳 カブ入り野菜スー プ	5年生	641 25.7 20.4 3.4	スケソウダラ ぶた肉 青のり 牛乳 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん もやし かぶ セロリー	小麦粉 サラダ油			
21 (木)	麦入りご飯 ひき肉と野菜のあんかけ丼 牛乳 まろやか味噌汁 杏仁豆腐	4年生	694 24.8 22.6 2	ぶた肉 牛乳 なまあげ みそ 豆乳 花かつお	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ ごま油 でん粉 こんにゃく さとう			
22 (金)	麦入りご飯 チキンカレー 切干大根のナムル イチゴヨーグルト		742 23.1 20.4 2.7	とり肉 粉チーズ 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 切干だいこん もやし ほうれん草	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも ごま			

給食14回(米飯11回, 米粉パン1回, その他パン2回)

★小学校中学年7人7回あたりの学校給食摂取基準…エネルギー**650kcal**, たんぱく質**26.8g**, 脂質**18.06g**

★宇都宮市の学校給食のパンの小麦粉は、宇都宮市産の小麦を使用しています。牛乳は栃木県産です。

★大根は城山地区産です。

★献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので、ご了承ください。

卒業
おめでとう!

