



3月 こんだてよていひょう

令和3年度

宇都宮市立新田小学校

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	たんぱく質 (g)
		ちからやねつのもとになる	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1 (火)	むぎいりごはん ビーフカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい ナガ アライドレッシング アセロラゼリー	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく こまつな キャベツ もやし コーン	710 20.7 21.6 2.1
2 (水)	けんさんこむぎパン とちおとめイチゴジャム ぎゅうにゅう さかなマヨネーズやき やさいとウイナーのスープ ゆでやさい ごまドレッシング	コッペパン パンこ マヨネーズ じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう たら ウイナー	いちご たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん パセリ ほうれんそう コーン	648 28.9 21.1 2.6
3 (木)	【ひなまつり献立】 すめし セルフごもくちらしすし ぎゅうにゅう とうふいりすましじる さくらもち	こめ むぎ さとう こんにやく サラダあぶら もちごめ	あぶらあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう はんぺん とうふ かつおぶし あずき	たけのこ 干ツバウライ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ ほうれんそう	711 24.0 17.9 2.6
4 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか こんにやくのきんぴら ごまみそしる	こめ むぎ こんにやく サラダあぶら さとう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう いわし ちくわ かつおぶし みそ けずりぶし	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	608 25.2 16.8 2.1
7 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ あおなとじゃこのいためもの あられじる	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば チリメンジャコ かつおぶし	しょうが こまつな かぶ にんじん しいたけ かぶのは	664 26.7 22.0 2.2
8 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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	こめ むぎ さとう こんにやく さといも サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ なまあげ みそ かつおぶし	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん だいこんのは ごぼう こまつな	652 28.2 20.8 2.1
9 (水)	【6年生リクエスト】 こめこパン ぎゅうにゅう ぶたにくのワインやき ジャーマンポテト コーンクリームスープ りんごゼリー	こめこパン さとう サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまクリーム	しょうが パセリ たまねぎ コーン りんご	682 32.3 25.5 2.5
10 (木)	むぎいりごはん セルフおやこどん ぎゅうにゅう まろやかみそしる みかん	こめ むぎ さとう こんにやく	とりにく たまご ぎゅうにゅう なまあげ みそ とうにゅう かつおぶし	たまねぎ にんじん たけのこ きぬさや だいこん ごぼう こまつな みかん	658 27.2 20.3 2.0
11 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいすのみそいため こんさいのすましじる ふりかけ	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく だいす みそ なまあげ10g かつおぶし	ほししいたけ にんじん たけのこ さやいんげん だいこん ごぼう こまつな	652 26.6 21.1 1.8
14 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さけのバーベキューソースがけ からしあえ どさんこじる	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	ねぎ しょうが にんにく りんご パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん	655 29.8 19.6 2.3
15 (火)	【6年生リクエスト】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ごまあえ すましじる アイス(1~5年シューアイス 6年セレクト)	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら ごま さとう アイス	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	666 24.1 23.5 1.7
16 (水)	【6年生リクエスト】 ナン キーマカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい イタリアンドレッシング フルーツポンチ	ナン サラダあぶら さとう ゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし コーン みかん パイン もも	673 23.6 25.7 2.0
17 (木)	【卒業お祝い献立】 せきはん ぎゅうにゅう ヒレカツ いそべあえ おいおいすましじる おいおいイチゴケーキ	もちごめ こめ さとう サラダあぶら こむぎこ パンこ	ささげ ぎゅうにゅう ぶたにく のり なた はんぺん とうふ かつおぶし だいす たまご	ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな いちご	677 27.9 19.8 2.4
18 (金)	そつぎょうしき (きゅうしょくはありません)	 6年生のみなさん 卒業おめでとございます。			
21 (月)	しゅんぶんのひ				
22 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はるまき ナムル はっぼうさい	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うすら	ほうれんそう キャベツ にんじん しょうが はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ	699 25.1 25.6 1.6
23 (水)	はちみつパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ゆでやさい イタリアンドレッシング いよかんゼリー	コッペパン はちみつ サラダあぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす チーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト キャベツ こまつな いよかん	681 27.2 19.4 2.5
24 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう プルコギふういためもの かきたまじる スティックシュー	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ たまご たまご スキムミルク	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 こまつな	710 25.7 25.0 1.9

献立内容は、都合により変更することがあります。

こんげつのもくひょう

きゅうしょくの
はんせいを
しよう



- 3日(木) ひなまつり献立
 - 9日(水) 6年リクエストメニュー
 - 15日(火) 6年リクエストメニュー
 - 16日(水) 6年リクエストメニュー
 - 17日(木) 卒業お祝い献立
- ◇ほうれん草は茂原の鈴甲農園さんに納めていただきます。



3,4年生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー (kcal)	674
たんぱく質 (g)	26.4
脂質 (g)	21.6
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2.1

6年生の
リクエストメニューが
出ます。
おたのしみに!

