



# 3月 こんだてよていひょう



令和4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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		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	
		ちからやねつのもとななる	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	
1 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ゆでやさい ポトフ わふうドレッシング	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう てりやきチキン ぶたにく ベーコン	ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし にんじん たまねぎ	706 27.1 22.7 1.6
2 (木)	【6の2リクエストこんだて】 こめこパン やさいみそラーメン ぎゅうにゅう はるまき ナムル	こめこパン サラダあぶら らーめん ごま ごまあぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう はるまき	もやし にんじん キャベツ とうもろこし しいたけ ねぎ ほうれんそう	684 27.4 26.8 3.3
3 (金)	ごもくちらしすし ぎゅうにゅう さわらねぎみそづけやき からしあえ すましじる さんしょくゼリー	こめ むぎ こんにやく さとう サラダあぶら ゼリー	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう さわらねぎみ あらははんぺ とうふ かつおぶし	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ ほうれんそう キャベツ	662 28.6 18.2 2.2
6 (月)	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 とんじる	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにやく サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ ぶたにく とうふ 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 ごぼう こまつな	648 29.2 19.1 2.1
7 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのみそに おひたし ちくぜんに	こめ むぎ サラダあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく うすらたまご	ほうれんそう キャベツ ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん	727 28.4 26.5 2.2
8 (水)	【6の1リクエストこんだて】 あげパン ぎゅうにゅう やさいとウインナーのスープに ゆでやさい バンバンジードレッシング	コッペパン サラダあぶら ココア さとう グラニューとう じゃがいも	ミルクココア ぎゅうにゅう ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ こまつな	592 20.3 23.4 2.4
9 (木)	【6の3リクエストこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ おひたし は るさめちゅうかスープ	こめ むぎ でん粉 サラダあぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ローズハム たまご	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん きくらげ たけのこ	629 25.8 19.8 1.7
10 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのパー キーツかけ ごまあえ さつまじる	こめ むぎ サラダあぶら さとう すりごま さといも こんにやく	ぎゅうにゅう あじフライ とりにく とうふ かつおぶし みそ	ねぎ しょうが にんにく アップルソース パセリ こまつな キャベツ にんじん	691 27.8 21.1 2.3
13 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのピ うどん けんちんじる アセロラゼリー	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら さとう こんにやく さといも	いわし ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	しょうが きゅうり だいこん にんじん ごぼう こまつな	638 25.6 19 1.8
14 (火)	バターロール ぎゅうにゅう ポークビーンズ ゆでやさい あおじそドレッシング	コッペパン さとう マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ キャベツ こまつな	638 26.2 24.6 2.2
15 (水)	【そつぎょうおいわいこんだて】 せきはん ぎゅうにゅう メンチカツ いそべあえ こうはくすましじる おいわいいちごゼリー	もち米 こめ ごましお サラダあぶら おいわいゼリー	ささげ ぎゅうにゅう ミンチカツ きざみのり なると なまあげ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな	679 26.9 16.6 2.6
16 (木)	そつぎょうしき (きゅうしよくはありません)	6年生のみなさん 卒業おめでとうございます			
17 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきとりふうあえもの こんさいのみそしる チョコプリン	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール なまあげ かつおぶし みそ	しょうが ねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな	621 29.6 15.2 2.4
20 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフてん どん(やさいかきあげ) さっぱりあえ まろや かみそしる	こめ むぎ サラダあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ とうにゅう みそ のり	かきあげ こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	626 18.2 19.7 2.2
21 (火)	しゅんぷんのひ				
22 (水)	コッペパン とちおとめジャム ぎゅうにゅう だいたすのクリームシュー ゆでやさい 例アト レッシング	コッペパン じゃがいも マーガリン こむぎこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう だいたす とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ もやし キャベツ とうもろこし	609 24.9 21.2 2.1
23 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくと だいたすのみそいため こんさいのすましじる オレンジ	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく だいたす みそ なまあげ かつおぶし	しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん えだまめ だいこん ごぼう こまつな	653 26.5 19.3 1.6
24 (金)	むぎいりごはん ゆでやさい てづくりフレ ンチドレッシング チキンカレー ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	とりにく だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし	704 22.3 20.4 2.1

\*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

きゅうしよくの  
はんせいを  
しよう

- 3日(金) ひなまつり献立
- 2日(木) 6年2組リクエスト献立
- 8日(水) 6年1組リクエスト献立
- 9日(木) 6年3組リクエスト献立
- 15日(水) 卒業お祝い献立



3,4年生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー (kcal) 650	660
たんぱく質 (g) 21.0~32.5	25.9
脂質 (g) 14.0~21.7	20.8
ナトリウム(食塩相当量) (g) 2.0	2.2

6年生の  
リクエストメニューが  
出ます。  
おたのしみに!

