



3月 こんだてよていひょう



令和5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)
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		たんぱく質 (g)
		ちやくになる		からだのちようしをととのえる		ちからやねつのもとになる		脂質 (g)
								食塩相当量 (g)
1 (金)	【ひなまつりこんだて】 ごもくちらし ぎゅうにゅう たいのねぎみそやき からしあえ とうふいりすましじる さくらもち	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ たい あられはんぺん 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	こめ むぎ さとう さくらもち				699 32.3 19.7 2.2
4 (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	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく こんぶ 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 ごまつな	こめ むぎ さとう いりごま さとも こんにやく サラダあぶら			648 29.2 19.1 2.1	
5 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう からしあえ さけのバーベキューソースかけ どさんこじる	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 アップルソース パセリ ほうれんそう にんじん キャベツ	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら じゃがいも たいざマーガリン			655 29.4 18.9 2.4	
6 (水)	こめこパン チョコクリーム ぎゅうにゅう ビーフシチュー ゆでやさい イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	たまねぎ にんじん パセリ セロリ トマトピューレ キャベツ	こめこパン チョコレート こむぎこ サラダあぶら じゃがいも ざらめ			623 25.2 22.6 1.9	
7 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ごまあえ かぶとじゃがいものあられじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし	しょうが ごまつな キャベツ にんじん かぶ エリンギ	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら すりごま ねりごま さとう じゃがいも			657 25.3 20.8 2	
8 (金)	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 でこぼん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご	にんにく しょうが にんじん いらもやし たまねぎ ごまつな しいたけ でこぼん	こめ むぎ いりごま さとう ごまあぶら でんぷん			685 27.4 22.4 1.7	
11 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきとりふうあえもの こんさいのみそじる	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	ごまつな にんじん にんじん だいこん ごぼう しょうが	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにやく			621 29.5 15.2 2.4	
12 (火)	【6の3 リクエストこんだて】 ハヤシライス ぎゅうにゅう フルーツポンチ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ みかん パイナップル	こめ むぎ サラダあぶら たいざマーガリン こむぎこ さとう ゼリー サイダー			741 21.3 21.6 1.9	
13 (水)	【6の2 リクエストこんだて】 ココアあげパン ぎゅうにゅう ゆでやさい わふうドレッシング やさいとウインナーのスープに	ミルクココア ぎゅうにゅう ウインナー わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ごまつな	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			618 20.7 24.9 2.3	
14 (木)	【6の1 リクエストこんだて】 すめし てまきのぐ (きざみあなご きゅうり) ぎゅうにゅう かんぴょうのいために ふじさんゼリー	ぎゅうにゅう のり あなご とりにく あぶらあげ	きゅうり かんぴょう ごぼう にんじん グリーンピース しいたけ	こめ むぎ さとう サラダあぶら			725 28.3 23 1.8	
15 (金)	【トマトきゅうしょく】 コーンピラフ ぎゅうにゅう とりにくのトマトソース ゆでやさい フレンチドレッシング ポテトのスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン	とうもろこし えだまめ パセリ トマト たまねぎ にんにく キャベツ にんじん	こめ むぎ たいざマーガリン さとう じゃがいも			711 27.9 27.3 2.7	
18 (月)	【ぞつぎょうおいわいこんだて】 たきおこわ ぎゅうにゅう ひれかつ いそかあえ こうはくすましじる おいわいケーキ	ぎゅうにゅう ひれかつ ささげ のり はんぺん とうふ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん ごまつな	こめ ごましお サラダあぶら ケーキ			685 26.2 20.5 1.9	
19 (火)	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 卒業おめでとうございます						
20 (水)	しゅんぶんのひ							
21 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ おひたし きりぼしだいこんのにつけ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	しょうが ごまつな キャベツ もやし にんじん きりぼしだいこん	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら さとう			634 24.6 18.6 1.7	
22 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー こんにやくサラダ たまねぎドレッシング おこめのババロアみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが キャベツ とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにやく ババロア			699 19.8 20.9 2.2	

*献立内容は、都合により変更することがあります。

3,4年生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー (kcal) 650	671
たんぱく質 (g) 21.0~32.5	26.2
脂質 (g) 14.0~21.7	21.1
ナトリウム (食塩相当量) (g) 2.0	2.0

こんげつのもくひょう

**きゅうしょくの
はんせいを**

6年生の
リクエストメニューが
出ます。
おたのしみに!



- 1日(金) ひなまつり献立
- 12日(火) 6年3組リクエスト献立
- 13日(水) 6年2組リクエスト献立
- 14日(木) 6年1組リクエスト献立
- 15日(金) トマト給食
- 18日(月) 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。



**春休みも
しっかり食べよう!**

2月の献立表でもお伝えしたとおり、宇都宮市による「令和5年度学校給食等支援事業」が実施され、3月分の給食費は児童1人あたり2400円減額され、宇都宮市の補助金で補っています。