

3月のこんだてよていひょう



※つごうによりへんこうすることがあります。

宇都宮市立雀宮中央小学校 きゅうしょくかいすう 15かい

ひにち	こんだて	おもなざいりょう			<small>エネルギー(100g) たんぱく質(g) しじょう(g) えんじょうたんぱく質(g)</small>
		あか 主に血や肉になる食品	みどり 主に体の調子を整える食品	きいろ 主に熱や力になる食品	
2月	6ねん3くみだいひょうきゅうしよく				
	むぎいりごはん			米 むぎ	708
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.4
	とり肉のからあげ	とり肉	しょうが	てんぷん あぶら	20.5
	キャベツとブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー にんじん コーン しそ		1.8
	トマトとたまごのちゅうかスープ	とり肉 たまご	トマト しょうが チンゲンサイ ねぎ	てんぷん	
てづくりレモンゼリー		パイナップル レモン	さとう		
3火	ひなまつりきゅうしよく				
	すめし			米 さとう	660
	セルフごもくちらしずし	あぶらあげ とり肉 エビ たまご	たけのこ にんじん かんぴょう れんこん ごぼう ほししいたけ えだまめ	こんにゃく さとう あぶら	25.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.3
	なのはなのすましじる	とうふ かまぼこ	なのはな		2.3
ひなあられ			うるち米 さとう		
4水	ドックパン			パン	587
	セルフやきそばサンド	ぶた肉 あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	やきそばめん	22.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.3
	カレースープ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも	2.6
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご	さとう	
5木	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			620
	メバルのみそづけやき	メバル みそ		さとう	26.9
	からしあえ		もやし にんじん こまつな はくさい	ごま	15.6
	ぶた肉とやさいのうまに	ぶた肉	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ いんげん	じゃがいも さとう あぶら	1.3
6金	むぎいりごはん			米 むぎ	636
	セルフおやこどん	たまご とり肉	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ	さとう	27.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20
	まるやかみそしる	あぶらあげ とうにゅう みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく	2.1
9月	6ねん2くみだいひょうきゅうしよく				
	むぎいりわかめごはん	わかめ		米 むぎ	650
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			33.6
	モロのからあげ	モロ	しょうが	てんぷん あぶら	19.5
	ほうれんそうのおひたし	かつおぶし	ほうれんそう		2.5
	なめこのみそしる	みそ とうふ あぶらあげ	なめこ ねぎ		
10火	むぎいりごはん			米 むぎ	598
	セルフきつねどん	とり肉 あぶらあげ	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ	あぶら さとう	21.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.1
	はくさいとあさりのスープ	あさり	はくさい ねぎ にんじん		2.1
11水	バーガーパン			パン	
	セルフハンバーガー (てづくりソース)	とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんにく しょうが	さとう あぶら	598
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6
	ポイルキャベツ		キャベツ		19.3
	ようふうたまごスープ	ベーコン たまご	にんじん たまねぎ セロリ	じゃがいも てんぷん	2.1
いちご2こ		いちご			
12木	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			637
	とり肉のつけこみやき	とり肉	しょうが にんじん	ごま さとう	22.3
	しおこんぶあえ	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		20.1
	みそけんちんじる	とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな	こんにゃく さといも	1.8

ひにち	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) えんぶん(とうとう)(g)	
		あか 主に血や肉になる食品	みどり 主に体の調子を整える食品	きいろ 主に熱や力になる食品		
13 金	コッパパン			パン	667 25.7 23.2 2.2	
	とちあいかジャム		いちご	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークシチュー	ぶた肉 バター ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリン ピース	こむぎこ あぶら		
	ゆでやさいしおドレッシングあえ		キャベツ もやし こまつな にんにく	アーモンド		
	ミルメーク (ココア)			ココア さとう		
16 月	おひがんきゅうしょく				641 28.3 12.2 1.9	
	むぎいりごはん			米 おぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのみそづけやき	いか みそ	しょうが	さとう		
	おひたし		こまつな キャベツ もやし			
	おくずかけ	とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう	こんにやく ふ でんぶん		
	さくらもち	あずき	さくらのほ	さとう もち米		
17 火	ぞつぎょういわいきゅうしょく				706 29.5 17.5 2.4	
	せきはん (ごましお)			米 もち米 ささげ ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムカツ	ハム		あぶら パンこ こむぎこ		
	いそべあえ	のり	ほうれんそう キャベツ もやし			
	すましじる	なると とうふ とり肉	にんじん こまつな ねぎ			
18 水	むぎいりごはん			米 おぎ	727 19.6 22.4 2.2	
	チキンカレー	とり肉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	あぶら じゃがいも ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ゆでやさいちゅうかごまドレッシングあえ		キャベツ ほうれんそう もやし コーン	さとう ごま		
	いちごクレープ	とうにゅう	いちご	さとう あぶら 米こ		
19 木	ぞつぎょうおめでとうございます					
23 月	みやっこランチ(トマト) トマトりょうりコンクールさいゆうしゅうしょうじゅしょうさくひん				711 27.2 19.7 2.3	
	むぎいりごはん			米 おぎ		
	タコライスふうつつまないトマト ぎょうざどん (レタス)	ぶた肉	にんにく しょうが キャベツ ほししいたけ にら トマト レタス	ごまあぶら でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チンゲンサイとたまごのスープ	たまご	チンゲンサイ たまねぎ	でんぶん		
24 火	むぎいりごはん			米 おぎ	644 23.3 17.0 2.9	
	セルフてんどん (ちくわ2ほん・タレ)	ちくわ		こむぎこ あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり にんじん あかじそ			
	みそじる	なまあげ わかめ みそ	だいこん ねぎ			
小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準					今月の平均	
				エネルギー	650kcal	651
				たんぱく質	26.0g	25.8
				脂質	18.1g	18.8
				塩分相当	2.0g	2.2