



給食献立予定表



★ ☆ 今月の給食目標 ☆ ★
給食の反省をしよう!



宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい	1人分-(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ほねきんにく 骨や筋肉をつくるもとになる	からだちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
2 (月)	セルフおやこどん ぎゅうにゅう (むぎいりごはん・おやこどんのぐ) まろやかみそしる オレンジ	648 26.7 19.0	ぎゅうにゅう		
			とりにく たまご	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース	さとう
			あぶらあげ かつおぶし みそ とうにゅう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく
				オレンジ	
3 (火)	ごもくちらしずし ぎゅうにゅう さわらのねぎみそやき からしあえ とうふいりすましじる ひなあられ	641 27.9 17.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たまご	たけのこ しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう グリーンピース	こめ むぎ こんにゃく サラダあぶら さとう
			さわら みそ	ねぎ	
			とうふ かつおぶし はんぺん	ほうれんそう キャベツ にんじん	
				ほうれんそう	ひなあられ
4 (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 いちご	646 24.7 20.7	ぎゅうにゅう		はちみつパン
			ぶたにくチーズ だいず	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト	サラダあぶら じゃがいも
				キャベツ にんじん こまつな	
				いちご	
5 (木)	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 ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	710 20.9 26.3	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく	しょうが	かたくりこ サラダあぶら
				こまつな キャベツ	さとう ごま
			ぶたにく	にんにく にんじん きりほしだいこん さやいんげん	さとう ごま
6 (金)	カレーうどん ぎゅうにゅう ゆでやさい てづくりキャロットケーキ	619 21.7 21.8	ぶたにく なんと	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう	うどん
			ぎゅうにゅう		
				にんじん ブロッコリー	じゃがいも
			たまご	にんじん	こむぎこ サラダあぶら くらざとう
9 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう プルコギふういためもの とうふいりかきたまじる	637 25.4 20.0	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぎゅうにく	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	ごま さとう ごまあぶら
			とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな	かたくりこ
10 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう チョコレートクリーム やきそば はるさめサラダ	702 27.4 19.9	ぎゅうにゅう		コッペパン
					チョコレートクリーム
			ぶたにく いか あおのり	キャベツ にんじん たまねぎ	ちゅうかめん サラダあぶら
				ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ ごま ごまあぶら
11 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ゆでやさい グレープフルーツ	672 20.1 18.7	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく	じゃがいも サラダあぶら
				にんじん キャベツ もやし コーン	
				グレープフルーツ	
12 (木)	タコライスふうつつまなトマトぎょうざどん (むぎいりごはん・タコライスのぐ・レタス) ぎゅうにゅう はるさめちゅうかスープ てづくりいちごゼリー	666 24.5 17.9	ぶたにく	トマト キャベツ にら しいたけ にんにく しょうが レタス	こめ むぎ サラダあぶら
			ぎゅうにゅう		
			ハム たまご	にんじん たけのこ こまつな	はるさめ ごまあぶら
					てづくりいちごゼリー
13 (金)	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	662 22.7 20.6	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく	ねぎ にんじん	ごま さとう
			こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
			かつおぶし みそ とうふ	だいこん にんじん ごぼう こまつな	こんにゃく サラダあぶら さといも



3月 給食献立予定表



★ ☆ 今月の給食目標 ☆ ★
給食の反省をしよう!



宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい	1人分-(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ほね きんにく 骨や筋肉をつくるもとになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
16 (月)	せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう	736	ぎゅうにゅう ささげ		こめ もちこめ
	とんかつ	31.4	ぶたにく		かたくりこ パンこ サラダあぶら
	いそべあえ	21.2	のり	こまつな キャベツ	
	こうはくすましじる		ほんべん とうふ	かつおぶし にんじん ほうれんそう	
	おいわいロールケーキ				おいわいロールケーキ
17 (火)	ピザトースト ぎゅうにゅう	678	ぎゅうにゅう サラミ チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム	しょくパン
	やさいスープ	25.2	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	
	フルーツヨーグルト	22.4	ヨーグルト	みかん パイン もも	さとう ナタデココ
18 (水)	そつぎょうしき 6ねんせい, おめでとうございます!				
19 (木)	ごこくごはん ぎゅうにゅう	655	ぎゅうにゅう		こめ ごこく
	きびなごフライ	22.7	きびなご	しょうが	さとう じゃがいも かたくりこ こめパンこ サラダあぶら
	おひたし	17.7		もやし にんじん こまつな はくさい	ごま
	ぶたにくとやさいのうまに		ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが さやいんげん	じゃがいも さとう サラダあぶら
23 (月)	むぎいりごはん	673			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	26.4	ぎゅうにゅう		
	とりにくとだいずのみそいため	22.6	とりにく みそ だいず	しいたけ にんじん だけのこ さやいんげん	かたくりこ さとう サラダあぶら
	こんさいのすましじる		かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう こまつな	こんにゃく かたくりこ
24 (火)	セルフチーズハンバーガー	661			
	(パンズパン・ハンバーグ・チーズ・レタス)	29.6	ぶたにく とりにく	チーズ レタス たまねぎ	パンズパン さとう
	ぎゅうにゅう	27.7	ぎゅうにゅう		
	ようふうたまごスープ		たまご パーコン	たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも かたくりこ

☆ 給食は都合により変更になる場合があります。 学校給食摂取基準：エネルギー 650kcal タンパク質 26g 脂質 18.1g 塩分 2g未満
 ☆ 米・パン(小麦粉)は宇都宮市産、牛乳は栃木県産です。 平均摂取量：エネルギー 657kcal タンパク質 24.4g 脂質 20.1g 塩分 2.2g
 ☆ トマト・にら・ねぎ・もち米は田原地区産です。 給食回数 15回(米飯回数10回) 米粉パン0回

1年間の給食を振り返って

令和7年度も残すところあと1ヵ月となりました。みなさんにとって、今年度はどんな1年でしたか？

給食では、梨農家さんの紹介動画を流したり、沖縄県うるま市や東京都渋谷区との給食交流があったりと、地産地消や他地区の食文化について知る機会がたくさんあったのではないかと思います。

来年度も、みなさんからの「おいしかった!」を励みに、魅力ある給食を提供できるよう、給食室一丸となつてがんばりたいと思います。

● 給食チェック! できたかな? ●

- 給食の前にきちんと手を洗った
- 毎日清潔なハンカチを持ってきた
- 苦手なものも一口は食べた
- よい姿勢で食べた
- 感謝の気持ちを込めて挨拶ができた
- 食器や箸を正しく持つことができた

