



# 給食献立予定表



今月の給食目標  
 給食について反省しよう!

| 日付                       | こんだてめい             | 加り-(kcal)<br>タパク(g)<br>脂質(g) | おもなざいりょう              |                                    |                       |
|--------------------------|--------------------|------------------------------|-----------------------|------------------------------------|-----------------------|
|                          |                    |                              | ち<br>血やにくになる          | からだちようし<br>体の調子をととのえる              | ちからねつ<br>力や熱のもとになる    |
| 1 (火)                    | バンズパン ぎゅうにゅう       | 658                          | ぎゅうにゅう                |                                    | パン                    |
|                          | セルフチーズハンバーガー レタス   | 30.8                         | チーズ ハンバーグ             | レタス                                | さとう                   |
|                          | ようふうたまごスープ         | 27.1                         | たまご ベーコン              | たまねぎ にんじん セロリ                      | じゃがいも でんぷん            |
| 2 (水)                    | むぎいりごはん ぎゅうにゅう     | 662                          | ぎゅうにゅう                |                                    | こめ むぎ                 |
|                          | さけのバーベキューソースかけ     | 30.1                         | さけ                    | ねぎ しょうが ニンニク めんこ<br>パセリ            | かたくりこ あぶら             |
|                          | ごまあえ               | 20.1                         |                       | キャベツ ほうれんそう                        | さとう ごま                |
|                          | どさんこじる             |                              | ぶたにく わかめ みそ           | たんじん ごぼう もやし ねぎ<br>ニンニク コーン        | じゃがいも マーガリン           |
| 3 (木)<br>★ひなまつり<br>★こんだて | すめし ぎゅうにゅう         | 664                          | ぎゅうにゅう                |                                    | こめ むぎ                 |
|                          | セルフごもくちらしずし        | 24.3                         | あぶらあげ とりにく たまご        | たけのこ しいたけ たんじん<br>かんぴょう ごぼう えだまめ   | こんにゃく さとう あぶら         |
|                          | とうふいりすましじる         | 19.4                         | はんぺん とうふ              | こまつな                               |                       |
|                          | さんしょくゼリー           |                              |                       |                                    | ゼリー                   |
| 4 (金)                    | ごこくごはん ぎゅうにゅう      | 673                          | ぎゅうにゅう                |                                    | こめ ごこく                |
|                          | やしししゃも             | 26.2                         | ししゃも                  |                                    |                       |
|                          | からしあえ              | 19.4                         |                       | もやし にんじん<br>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 ごぼう たまねぎ<br>しいたけ しょうが         | さとう あぶら               |
| 7 (月)                    | むぎいりごはん ぎゅうにゅう     | 608                          | ぎゅうにゅう                |                                    | こめ むぎ                 |
|                          | あげさかなとだいこんのもの      | 28                           | たら                    | たいこん たんじん<br>グリーンピース               | さとうこんにゃく あぶら          |
|                          | おひたし               | 20.7                         | かつおぶし                 | こまつな キャベツ にんじん                     |                       |
| 8 (火)                    | はちみつパン ぎゅうにゅう      | 675                          | ぎゅうにゅう                |                                    | はちみつパン                |
|                          | ポークビーンズ            | 28                           | ぶたにく だいず              | たまねぎ にんじん グリンピース                   | じゃがいも あぶら             |
|                          | ゆでやさい<br>いちご       | 20.7                         |                       | キャベツ にんじん こまつな<br>いちご              |                       |
| 9 (水)                    | むぎいりごはん ぎゅうにゅう     | 696                          | ぎゅうにゅう                |                                    | こめ むぎ                 |
|                          | とりにくのからあげ          | 28.1                         | とりにく                  | しょうが                               | でんぷん あぶら              |
|                          | おひたし<br>のっぺいしる     | 25.2                         | とうふ ぶたにく              | こまつな キャベツ<br>ごぼう だいこん たんじん<br>こまつな | さといも<br>でんぷん<br>こんにゃく |
| 10 (木)                   | むぎいりごはん ぎゅうにゅう     | 688                          | ぎゅうにゅう                |                                    | こめ むぎ                 |
|                          | はるまき               | 26.7                         | はるまき                  |                                    | あぶら                   |
|                          | ナムル                | 22.5                         |                       | こまつな キャベツ にんじん                     | ごま ごまあぶら              |
|                          | はっぼうさい             |                              | ぶたにく いか えび<br>うずらのたまご | ほくさい たまねぎ にんじん<br>たけのこ しいたけ しょうが   | かたくりこ あぶら             |
| 11 (金)                   | むぎいりごはん ぎゅうにゅう     | 703                          | ぎゅうにゅう                |                                    | こめ むぎ                 |
|                          | シーフードカレー           | 26.6                         | いか えび ホタテ ベーコン        | にんじん たまねぎ ニンニク                     | あぶら                   |
|                          | ゆでやさい<br>ヨーグルト     | 20.2                         |                       | キャベツ もやし コーン<br>ヨーグルト              |                       |
| 14 (月)                   | むぎいりごはん ぎゅうにゅう     | 676                          | ぎゅうにゅう                |                                    | こめ むぎ                 |
|                          | とりにくとだいずのみそいため     | 26.1                         | とりにく だいず              | ほじしいだけ たけのこ<br>いんげん にんじん           | でんぷん あぶら              |
|                          | こんさいのすましじる<br>でこぼん | 22.5                         |                       | にんじん だいこん ごぼう<br>こまつな<br>でこぼん      | でんぷん                  |



きゅうしょくこんだてよていひょう  
**給食献立予定表**



今月の給食自標  
給食について反省しよう!



| 日付     | こんだてめい                                | 加り-(kcal)<br>タンパク(g)<br>脂質(g) | おもなざいりょう      |                                              |                             |
|--------|---------------------------------------|-------------------------------|---------------|----------------------------------------------|-----------------------------|
|        |                                       |                               | ち<br>血やにくになる  | からだちようし<br>体の調子をととのえる                        | ちからねつ<br>力や熱のもとになる          |
| 15 (火) | ミルクパン ぎゅうにゅう                          | 613                           | ぎゅうにゅう        |                                              | パン                          |
|        | しろみさかなのマヨネーズやき                        | 31.3                          | たら            | マッシュルーム たまねぎ                                 | パンこ                         |
|        | やさいとウインナーのスープに<br>ゆでやさい               | 20.6                          | ウインナー         | キャベツ たまねぎ にんじん<br>パセリ                        | じゃがいも                       |
| 16 (水) | おせきはん ぎゅうにゅう                          | 724                           | ささげ ぎゅうにゅう    |                                              | もちごめ こめ ごましお                |
|        | ヒレカツ                                  | 34                            | ぶたにく          |                                              | こむぎこ パンこ あぶら                |
|        | いそべあえ                                 | 20.6                          | のり            | ほうれんそう キャベツ                                  |                             |
|        | ★お祝い<br>こんだて<br>こうはくすましじる<br>おいわいクレープ |                               | はんぺん とうふ あかうお | にんじん こまつな                                    | クレープ                        |
| 17 (木) | 卒業式                                   |                               |               | 6年生のみなさん、<br>ご卒業おめでとうございます。                  |                             |
| 18 (金) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう                        | 630                           | ぎゅうにゅう        |                                              | こめ むぎ                       |
|        | いわしのおかか                               | 26.2                          | いわし           |                                              |                             |
|        | こんにゃくきんぴら<br>こまつなときのごまみそしる            | 19.1                          | ちくわ<br>みそ     | にんじん ごぼう いんげん<br>たまねぎ こまつな しめじ               | こんにゃく ぎとう ごま<br>あぶら<br>ねりごま |
| 22 (火) | コッパン アプリコットジャム                        | 677                           |               |                                              | パン ジャム                      |
|        | ぎゅうにゅう                                | 23.5                          | ぎゅうにゅう        |                                              |                             |
|        | ビーフシチュー<br>ゆでやさい<br>てづくりゼリー           | 21.2                          | ぎゅうにく         | たまねぎ にんじん セロリ<br>ほうれんそう キャベツ にんじん<br>みかん パイン | じゃがいも あぶら ルウ<br>ゼリー         |
| 23 (水) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう                        | 664                           | ぎゅうにゅう        |                                              | こめ むぎ                       |
|        | さばのたつたあげ                              | 26.7                          | さば            |                                              | でんぷん あぶら                    |
|        | あおなとじゃこのいためもの<br>かぶとじゃがいものあられじる       | 22                            | ちりめんじゃこ       | こまつな<br>かぶ にんじん しいたけ<br>かぶのは                 | ごまあぶら<br>でんぷん               |
| 24 (木) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう                        | 690                           | ぎゅうにゅう        |                                              | こめ むぎ                       |
|        | プルコギふういためもの                           | 27.7                          | ぶたにく          | にんじん たら たまねぎ もやし<br>しいたけ ニンニク しょうが           | ごま さとう ごまあぶら                |
|        | かきたまじる<br>はっさく                        | 23.4                          | なまあげ たまご      | にんじん たまねぎ こまつな                               | かたくりこ                       |

給食実施回数 16回【米飯回数 12回 / パン回数4回 / 米粉パン回数 0回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数0回】  
 ※給食内容は、都合により変更になることがあります。  
 ※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳（栃木県産）は毎日です。



☆3月3日は「ひなまつり」です☆

「ひなまつり」は、女の子の成長を祝い、これからも元気に過ごすことを願うものです。  
 子どもが健やかに、美しく成長するようにと願いを込めて、ひな人形を飾るそうです。



☆1年間を振り返って 給食チェック! ☆

- 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

