

給食献立予定表

きゅうの給食目標

給食について反省しよう！



宇都宮市立田原小学校

日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タバコ(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ 体の調子をととのえる	ちから 力や熱のもとになる
1 (水)	むぎいりごはん	627	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくのみそづけやき	29.4	みそ とりにく	しょうが	さとう さけ
	しおこぶあえ	15.1	こんぶ	こまつな キャベツ もやし	
	ごもくきんぴら		さつまあげ ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん	こんにゃく さとう あぶら
2 (木)	むぎいりごはん	666	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	シーフードカレー	24.3	いか ホタテ ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ ニンニク	あぶら ルウ
	ゆでやさい いよかん	48.7		こまつな キャベツ もやし コーン いよかん	
3 (金)	セルフごもくちらしすし	707	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく のり	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ	こめ むぎ す さとう こんにゃく さとう あぶら
	さわらのねぎみそやき	29.6	さわらのねぎみそ		
	とうふいりすましじる	17.2	はんぺん とうふ	こまつな ねぎ	
	からしあえ ひしもち			ほうれんそう キャベツ	ひしもち
6 (月)	むぎいりごはん	693	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	♥とりのからあげ	21.3	とりにく	しょうが	さけ でんぷん あぶら
	おひたし	25	けずりぶし	こまつな キャベツ	
	ぶたにくときりほしだいこんのいためもの		ぶたにく	にんじん ごぼう きりほしだいこん	さけ さとう ごま しちみつとうがらし
7 (火)	はちみつパン	654	ぎゅうにゅう		はちみつパン
	ポークビーンズ	27.2	ぶたにく だいず えだまめ	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも
	ゆでやさい	19.8		キャベツ こまつな にんじん	
8 (水)	むぎいりごはん	624	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	さばのこうしんやき	27.7	さば	にんにく	さとう ごまあぶら しちみつとうがらし
	さっぱりあえ	17.6	のり	ほうれんそう キャベツ	す
	しりとりスープ		なると	しめじ コーン こまつな もやし	じゃがいも
9 (木)	♥スパゲティ	682	ぎゅうにゅう		スパゲティ
	にくみそソース	30.3	ぎゅうにく ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく キャベツ にんじん	でんぷん ごまあぶら
	ゆでやさい	22.7		コーン アスパラガス	
	ヨーグルト		ヨーグルト		
10 (金)	むぎいりごはん	625	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	さんまのうめに	26.7	さんまのうめに		
	はるさめサラダ	17.1		こまつな にんじん もやし	はるさめ ごま ごまあぶら
	かんぴょうのごまみそしる		みそ たまご	かんぴょう ねぎ にんじん ほうれんそう	ねりごま
13 (月)	むぎいりごはん	680	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	♥あげぎょうざ	24.7	ぎょうざ		あぶら
	ナムル	22.8		ほうれんそう もやし にんじん	ごまあぶら ごま す
	マーボーどうふ		とうふ ぶたにく	にんにく たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ にら ねぎ しいたけ	さけ さとう でんぷん ごまあぶら
14 (火)	メロンパン	648	ぎゅうにゅう		メロンパン
	♥カレーうどん	24.4	ぶたにく	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう	うどん
	ゆでやさい	22.7		キャベツ コーン こまつな	

給食献立予定表

きゅうの給食目標

給食について反省しよう！



宇都宮市立田原小学校

日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
15 (水)	むぎいりごはん	657	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	プルコギふういためもの	27.4	ぶたにく	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	さとう ごま ごまあぶら
	みそしる	19.2	みそ とうふ	ねぎ なめこ	
	はっさく			はっさく	
16 (木)	おせきはん	722	あずき	ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごましお
	ヒレカツ	27.2	ヒレカツ		
	いそべあえ	21	のり	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ	
	こうはくすましじる		はんぺん とうふ	にんじん たまねぎ こまつな	
★お祝い こんだて	おいおいケーキ				チョコケーキ
17 (金)	卒業式 6年生のみなさん、 ご卒業おめでとうございます。 祝 卒業!				
20 (月)	むぎいりごはん	666	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	きびなごフライ	23.4	きびなごフライ		
	からしあえ	19.2		もやし にんじん こまつな	
	ぶたにくとやさいのうまに		ぶたにく えだまめ	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ	さとう さけ じゃがいも
21 (火)	春分の日				
22 (水)	むぎいりごはん	642	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ひきにくとやさいのセルフあんかけどん	25.4	ぶたにく	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのきだけ	でんぷん ごまあぶら
	にらたまスープ	21.1	たまご とうふ ひじき	にら たまねぎ しいたけ たけのこ	
23 (木)	むぎいりごはん	652	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	モロのわふうマリネ	27.4	モロ	たまねぎ	でんぷん あぶら さとう
	ゆでやさい	18		きりぼしだいこん キャベツ にんじん こまつな	
	のっぺいじる		とりにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく でんぷん
24 (金)	♥あげパン	713	ぎゅうにゅう		コッペパン ミルメークココア
	うずらのたまごとやさいのカレーに	25.3	うずらのたまご ぶたにく ベーコン えだまめ	にんじん たまねぎ	じゃがいも
	ゆでやさい ゼリー	26.6	ひじき	キャベツ にんじん コーン	ゼリー

給食実施回数 16回【米飯回数12回 / パン回数3回 / 米粉パン回数0回 / めん回数1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。

※パンの小麦粉は、宇都宮市産のゆめかおりを使用しています。

※♥印は、リクエストメニューです。

☆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
- ☐ 食器や箸を正しく持つことができた
- ☐ よい姿勢で食べた
- ☐ 苦手なものも一口は食べた
- ☐ 感謝の気持ちを込めて挨拶ができた

