



給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

今月の給食目標
仲良く会食しよう!



日付	こんだてめい	I補料 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	おもなざいりょう		
			ち血やにくになる	からだちよ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
1 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフおやこどん まるやかみそしる フルーツもりあわせ	656 27.6 19.1	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく たまご	たまねぎ たんじん だげのこ グリーンピース	さとう
			なまあげ とうにゅう みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな	こんにゃく
				オレンジ りんご ぶどう	
4 (月) ★ひなまつり	ごもくちらしずし ぎゅうにゅう さわらさいきょうやき からしあえ とうふいりすましじる さんしょくゼリー	661 28 18.6	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	たけのこ しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう えだまめ	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら
			さわら みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ	
			とうふ	こまつな にんじん たまねぎ	
					さんしょくゼリー
5 (火)	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	648 27 19.4	ぎゅうにゅう		はちみつパン
			ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト	じゃがいも あぶら
				キャベツ にんじん こまつな	
				いちご	
6 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのみそいため こんさいのすましじる	679 26 22.3	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく だいず みそ	たけのこ たんじん しいたけ いんげん えだまめ	かたくりこ あぶら さとう
			なまあげ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	こんにゃく
7 (木)	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 あまなつゼリー	684 26.1 21.3	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぎゅうにく	にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ ニンニク しょうが	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 あまなつゼリー
8 (金) ★地産地消	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 トマトんじる	614 33.6 13.1	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく	ねぎ にんじん	さとう ごま
			しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
	ぶたにく とうふ みそ	トマト たんじん だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも あぶら		

☆3月3日は「ひなまつり」☆

「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。この日にあわせて、お雛様の人形をかざったりしますが、お内裏様とお雛様と一緒に飾られる「花」と「木」が何の植物か知っていますか？

ひなまつりの歌にも出てくるのですが、これは「桃」と「橘」という植物です。お雛様は京都にある、京都御所の中の紫宸殿をモデルにして作られています。昔から桃や橘には「魔除け」や「邪気払い（悪いものを追い払うこと）」の力があると言われており、紫宸殿には実際に「桃」と「橘」が植えられているため、人形の飾りも「桃」と「橘」になっています！

↑
たちばな

↑
もも

↑
たちばな 京都御所 紫宸 ↑
もも

今月の「地産地消」トマト給食は3月8日（金）です！

豚汁のトマトのアレンジバージョン、「トマトんじる」がです。

トマトとみそは実は相性がよく、うまみがたっぷりの豚汁になっているので、お楽しみに！



給食献立予定表

こん げつ の きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
 今月の給食目標
 な か よ か い しょ く
 仲良く会食しよう!



日付	こんだてめい	I補 ⁺ (kcal) たんぱく 質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
11 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	694	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくのからあげ	24.6	とりにく	しょうが	かたくりこ あぶら
	おひたし	25.9		キャベツ こまつな	
	ぶたにくと切り干大根のいためもの		ぶたにく	きりほしだいこん だんじん いんげん ごぼう ニンニク	さとう あぶら ごま
12 (火)	コッパン ぎゅうにゅう	672	ぎゅうにゅう		コッパン
	ビーフシチュー	25.6	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリ パセリ トマト	じゃがいも さとう
	ゆでやさい	24.5		キャベツ にんじん こまつな	
	とちぎけんさんヨーグルト		けんさんヨーグルト		
13 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	673	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	タラのたつたあげ	26.8	タラ		あぶら
	あおなとジャコのいためもの	26.2	ちりめんじゃこ	こまつな もやし	ごまあぶら
	かぶとじゃがいものあられじる			かぶ にんじん しいたけ	じゃがいも こんにゃく
14 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	798	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	シーフードカレー	28.8	いか ツチホタテ ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ ニンニク	
	ゆでやさい	26.7		こまつな キャベツ もやし コーン	
	アイス				ミルクアイス
15 (金)	せきはん ぎゅうにゅう	751	ささげ ぎゅうにゅう		もちごめ こめ ごましお
	ヒレカツ・エビフライ	36.2	ヒレカツ えびフライ		あぶら
	いそべあえ	23.2	のり	ほうれんそう キャベツ もやし	
	こはく 紅白すましじる お祝いケーキ		とうふ はんぺん タイ	ほうれんそう にんじん	ケーキ(いちご)
18 (月)	そつぎょうしき 卒業式 6年生のみなさん、 ご卒業おめでとうございます。				
19 (火)	セルフチーズハンバーガー (パンズパン・ハンバーグ・チーズ)	642	ハンバーグ チーズ		パンズパン さとう
	レタス ぎゅうにゅう	29.2	ぎゅうにゅう	レタス	
	ようふうたまごスープ	26.1	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ こまつな	じゃがいも かたくりこ
20 (水)	しゅんぶん ひ 春分の日				
21 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	610	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	やきとりふうあえもの	28.1	とりにく ミートボール	ねぎ にんじん しょうが	あぶら さとう
	こんさいのみそじる	14.4	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
	アセロラゼリー				アセロラゼリー
22 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	697	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	さけのゆうあんやき	24.7	さけ みそ		
	こんにゃくきんぴら	22.5	ちくわ	にんじん ごぼう いんげん	こんにゃく さとう ごま
	ごまみそじる いよかんゼリー		みそ	たまねぎ しめじ こまつな	ねりごま いよかんゼリー

給食実施回数 14回【米飯回数 11回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 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。
 ※ぎゅうにゅう(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。

みんな楽しみな「春休み」にはいります。春休みが終わると、ひとつ『お兄さん』『お姉さん』になりますね！新しい生
 活に向けて、春休みは『心』と『体』を整えるようにしましょう。
 『早寝・早起き』や『しっかり食べること』、『いっぱい遊んで体を動かすこと』を心がけましょう。そして新学期に向
 けて足りないものがないか確認しましょうね！

