



# 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	エネルギー (kcal)	お も な ざ い り ょ う		
			たんぱく質 (g)	血やにくになる	体の調子を整える
3月	すめし ぎゅうにゅう ごもくちらしすし とうふいりすましじる ひなあられ 	645	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		23.3	えび たまご あぶらあげ えだまめ	だけのこ しいだけ にんじん かんぴょう ごぼう	こんにゃく さとう あぶら
		17.9	はんぺん とうふ	ほうれんそう	
4月	キャラメルあげパン ぎゅうにゅう ゆでやさい ポークビーンズ	688			
		29.3	ぎゅうにゅう		こめこパン キャラメル あぶら
		27.3		キャベツ にんじん こまつな	
5月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう タラのてりやき ごまあえ とんじる	631	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		32.4	たら		
		15.8		ごまつな キャベツ	さとう ごま
6月	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	635	ぶたにく なたと	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな しいだけ	うどん
		24.6	ぎゅうにゅう		
		22.5		にんじん ブロッコリー	じゃがいも
7月	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	602	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		32.5	とりにく	ねぎ にんじん	さとう
		12.8	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
10月	わかめごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ からしあえ ぶたにくとやさいのうまに	669	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ
		23.6	きびなごフライ		あぶら
		19.2		もやし にんじん こまつな	
11月	ハンズパン ぎゅうにゅう セルフチーズハンバーガー レタス トマトとたまごのスープ 	662	ぎゅうにゅう		パン
		29.2	ハンバーグ チーズ		さとう
		29.4		レタス	
12月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー フルーツポンチ ミニフィッシュ	728	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		20.9	ぎゅうにゅう えだまめ チーズ	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら
		17.2		みかん バイナップル もも	さとう ゼリー
13月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ おひだし ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	694	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.6	とりにく	しょうが	かたくりこ あぶら
		25.9		ごまつな キャベツ	
14月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ブルコギふういためもの かきたまじる アセロラゼリー	680	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.0	ぶたにく	しょうが にんじん いら たまねぎ しいだけ もやし	あぶら ごまあぶら
		20.2	たまご とうふ	にんじん たまねぎ こまつな	かたくりこ ゼリー
17月	コッパパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー ゆでやさい シューアイス	648	ぎゅうにゅう		パン
		23.8	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん パセリ セロリ トマトビュレ	じゃがいも あぶら さとう
		23.1		ごまつな キャベツ にんじん	あぶら
18月	せきはん ごましお ぎゅうにゅう ヒレカツ いそべあえ こうはくすましじる おいおいケーキ 	786	ぎゅうにゅう		もちこめ こめ ごましお
		29.3	ヒレカツ		
		27.1	のり	ほうれんそう キャベツ もやし	
19月	 <b>そ つ ぎ ょ う し き</b> ご卒業おめでとうございます!				
20月	 <b>し ゅ ん ぶ ん の ひ</b> 				
21月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ミルメークココア あつやきたまご おひだし だいこんのちゅうかに	626	ぎゅうにゅう		こめ むぎ ミルメーク
		20.6	たまご		
		16.8		ごまつな キャベツ にんじん	
24月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう おやこどん まろやかみそしる みかんゼリー	662	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.4	とりにく えだまめ たまご	たまねぎ にんじん だけのこ	さとう
		19.1	なまあげ みそ とうじゅう	だいこん にんじん ごぼう こまつな	こんにゃく ゼリー

給食実施回数 14回【米飯回数 10回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 1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。

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g  
 ★今月の平均 エネルギー668kcal、たんぱく質26.2g、脂質21.0g

## 3月3日はひなまつり献立

「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お祭りです。この日にあわせて、お雛様の人形を飾ることもありますが、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「桃」と「橘」という植物です。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))の力があるとされています。



## 今年度最後の給食

今年度の給食は、24日(月)までです。来年度の給食は、4月8日(火)から始まります。  
 今年度の給食はどうでしたか?好きなものだけでなく、苦手なものもたくさん出たとお思います。給食には、みなさんの成長に必要な栄養がたくさん含まれています。来年度もたくさん食べてくれるとうれしいです。

