



3月分 こんだてよていひょう

令和5（2023）年度
宇都宮市立戸祭小学校

ひづけ 日付	こんだてめい			I補給-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う		
	しゅしよく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜 ・ ふくさい 副菜		ちにく 血や肉になる 食品（あか）	からだ ちょうし 体の調子を整える 食品（みどり）	ちから ねつ ち 力や熱の元になる 食品（きいろ）
1（金）	すめし 酢飯		セルフ五目ちらしずし はまぐりのうしお汁 さくらもち	701 27.8 16.4 2.6	牛乳 とり肉 油あげ ムキハマグリ とうふ かまぼこ かつお節（だし）	たけのこ 干しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ なの花	こめ さとう こんにゃく サラダ油 さくらもち
4（月）	パンズ パン		セルフチーズバーガー ボイルキャベツ ようふうたまご 洋風卵スープ	644 29.4 25.8 2.3	牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン たまご	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー こまつな	パン さとう じゃがいも でん粉
5（火）	ごはん		トマトカレー こんにゃくサラダ アロエヨーグルト	703 21.5 19.6 1.9	牛乳 ぶた肉 わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん 宇都宮市産トマト カットトマト にんにく しょうが キャベツ	こめ サラダ油 じゃがいも こんにゃく ごま油
6（水）	ごはん		ブルコギ風いため物 とうふ ちゅうか 豆腐の中華スープ ぽんかん	615 26.5 16.3 2.2	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ	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 ねぎ	こめ いりごま さとう ごま油 でん粉
7（木）	ごはん		さけ しお 鮭の塩こうじ焼き ごまあえ さつま汁	632 31.2 18.9 1.5	牛乳 さけ とり肉 とうふ みそ かつお節（だし）	こまつな キャベツ にんじん ごぼう ねぎ だいこん	こめ さとう すりごま さといも こんにゃく サラダ油
8（金）	ごはん		セルフ牛丼 あつや たまご 厚焼き卵 さっぱりあえ	653 26.4 19.5 2.3	牛乳 牛肉 たまご のり	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ	こめ サラダ油 さとう しらたき
11（月）	ココア あげパン		ポークビーンズ ゆで野菜サラダ	654 26.1 22.3 2.4	牛乳 ぶた肉 大豆 わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ キャベツ	パン サラダ油 さとう じゃがいも
12（火）	ごはん		ハヤシライス ブロッコリーのサラダ けんさん 県産とちおとめヨーグルト	725 27 22.8 2	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマトピューレ パセリ キャベツ ブロッコリー	こめ サラダ油
13（水）	チャー ハン		や めつき きょうざ 焼き目付き餃子 ナムル アセロラゼリー	622 21.7 19.8 2	牛乳 ぶた肉 焼豚 たまご	しいたけ にんじん ねぎ こまつな キャベツ	こめ ごま油 サラダ油 さとう いりごま
14（木）	ごはん		とりく 鶏肉のから揚げ おひたし ぶたにく きりぼだいこん いた も 豚肉と切干大根の炒め物	690 24 26.2 1.6	牛乳 とり肉 ぶた肉	しょうが こまつな はくさい にんにく にんじん 切干大根 さやいんげん	こめ でん粉 サラダ油 さとう いりごま
15（金）	ごはん		ぎん てりや はくさい 銀ダラ照焼き 白菜キムチ ぶたにく 豚肉とじゃがいもの煮つけ	674 25.8 16.5 1.9	牛乳 銀ダラ ぶた肉	はくさい しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ	こめ ごま油 じゃがいも サラダ油 さとう しらたき
18（月）	お赤飯 ごま塩		ヒレカツ いそべ 磯辺あえ お祝いすまし汁 お祝いケーキ	687 30.6 18.5 2.4	牛乳 ぶた肉 のり とうふ かつお節（だし） なんと巻	こまつな キャベツ もやし にんじん なの花	もちごめ ごま塩 小麦粉 パン粉 サラダ油 ケーキ
19（火）	卒業式 給食はありません						
21（木）	ごはん		とりく 鶏肉のみそチーズ焼き しお 塩こんぶあえ ひじきと大豆のいり煮	685 30.9 18.4 2.2	牛乳 とり肉 みそ チーズ こんぶ ひじき さつまあげ 大豆	パセリ レモン はくさい にんじん	こめ ごま油 ざらめ サラダ油 こんにゃく
22（金）	ごはん		さんまかぼすレモン煮 こんにゃくのきんぴら ごまみそ汁 ストロベリーカスタードタルト	610 24.9 19.4 2	牛乳 さんま ちくわ みそ かつお節（だし）	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ こまつな しめじ	こめ サラダ油 こんにゃく さとう ねりごま タルト

※都合により献立が変更になることがあります。※栄養価は中学年のものを表しています。

6年生のみなさん
ご卒業おめでとう
ございます！



3月の献立 栄養分析表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
摂取量	664	26.5	20.5	364	258	0.66	0.59	38	2.1	5.1
目標量	650	26.0	18.1	350	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5