



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう 給食献立予定表

QRコード
学校HPにカラー版が掲載されています。
宇都宮市立富屋小学校

ひづけ 日付	こん だて 献立	おもなざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
		ち にく しょくひん 血や肉になる食品 あかいろ ふんるい (赤色の分類)	からだ ちようし との しょくひん 体の調子を整える食品 みどりいろふんるい (緑色の分類)	ねつ ちから しょくひん 熱や力になる食品 きいろ ふんるい (黄色の分類)	
		1群(魚・肉・豆) 2群(牛乳・チーズ・海藻)	3群(緑黄色野菜) 4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖) 6群(油・種実)	
3月	五目ちらしずし 桃の節句献立	とりにく たまご	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう 枝豆 こんにゃく	こめ むぎ さとう サラダ油	643 kcal
	牛乳	牛乳			238 g
	豆腐入りすまし汁	木綿豆腐 かまぼこ	小松菜		18.5 g
	ひなあられ			ひなあられ	1.9 g
4火	パンズパン			パンズパン	662 kcal
	セルフチーズハンバーガー	ハンバーグ チーズ		さとう	31.1 g
	牛乳	牛乳			26.7 g
	ポイル野菜		キャベツ もやし		2.4 g
5水	洋風たまごスープ	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん 小松菜	じゃがいも 片栗粉	
	麦入りごはん			こめ むぎ	727 kcal
	牛乳	牛乳			32.1 g
	さけのバーベキューソースがけ	さけ	ねぎ しょうが にんにく りんご パセリ	片栗粉 油	20.4 g
6木	ごまあえ		ほうれんそう キャベツ もやし	さとう ごま	2.0 g
	きりたんぼ汁	とりにく	だいこん にんじん しめじ ねぎ 小松菜	きりたんぼ	
	麦入りごはん			こめ むぎ	622 kcal
	牛乳	牛乳			27.2 g
7金	ブルコギ風炒め物	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	ごま さとう ごま油	17.3 g
	かきたま汁	木綿豆腐 たまご	にんじん たまねぎ 小松菜	片栗粉	1.7 g
	チキンカレーライス	とりにく 粉チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	644 kcal
10月	牛乳	牛乳			19.4 g
	わふうサラダ		キャベツ にんじん もやし		17.1 g
	いちご		いちご		2.1 g
11火	麦入りごはん			こめ むぎ	649 kcal
	牛乳	牛乳			26.7 g
	厚焼きたまご	厚焼きたまご			18.5 g
	おひたし		ほうれんそう はくさい もやし		1.6 g
12水	揚げ魚と大根の煮物	モロ	だいこん にんじん 枝豆 こんにゃく	片栗粉 サラダ油 さとう	
	米粉パン			米粉パン	630 kcal
	牛乳	牛乳			27.5 g
	シェパードパイ	牛乳 大豆ミート ぶたにく チーズ	たまねぎ	じゃがいも マーガリン オリーブ油 小麦粉	23.2 g
	イタリアンサラダ		キャベツ もやし にんじん 小松菜		2.2 g
12水	大根スープ	とりにく	だいこん にんじん たまねぎ		
	麦入りごはん			こめ むぎ	661 kcal
	牛乳	牛乳			27.1 g
	とり肉の漬け込み焼き	とりにく	ねぎ にんじん	さとう	21.2 g
みそけんちん汁	塩こんぶあえ	塩こんぶ	はくさい もやし 小松菜 にんじん	ごま油	2.0 g
	みそけんちん汁	木綿豆腐	だいこん にんじん ごぼう 小松菜 こんにゃく	さといも サラダ油	

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう			エネルギー kcal
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんるい (赤色の分類)	からだちようしととのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
		1群(魚・肉・豆) 2群(牛乳・チーズ・海藻)	3群(緑黄色野菜) 4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖) 6群(油・糧実)	
13 木	麦入りごはん トマト給食			こめ むぎ	731 kcal
	牛乳	牛乳			30.1 g
	いわしのかば焼き	いわし	しょうが	片栗粉 サラダ油 さとう ごま	24.3 g
	もやしのいそべあえ 	のり	ほうれんそう もやし		2.4 g
トマ豚汁	ぶたにく 木綿豆腐	にんじん トマト だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも サラダ油		
14 金	カレーピラフ ホワイトデー献立			こめ マーガリン	704 kcal
	チキンホワイトソース	とりにく 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース	小麦粉 マーガリン サラダ油	25.9 g
	牛乳	牛乳			23.7 g
	とりだんごスープ 	にくだんご	しょうが にんじん キャベツ たけのこ 小松菜		2.3 g
ホワイトゼリー	牛乳		さとう ホイップクリーム		
17 月	ココアあげパン			コッパン サラダ油 さとう ココア	680 kcal
	牛乳 リクエストあげパン	牛乳			22.7 g
	中華ごまサラダ 		ほうれんそう キャベツ にんじん	春雨 ごま ごま油	22.9 g
じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく	グリンピース にんじん	じゃがいも サラダ油 さとう	2.4 g	
18 火	赤飯 卒業祝い献立	ささげ		こめ もち米 ごま塩	772 kcal
	牛乳	牛乳			27.8 g
	チキンカツ 	とりにく		小麦粉 パン粉 サラダ油	26.2 g
	さっぱりあえ	のり	小松菜 もやし キャベツ		2.6 g
	お祝いすまし汁	なると 木綿豆腐	にんじん 小松菜		
お祝いゼリー			ゼリー		
19 水	卒業式 	<p>いよいよ卒業式ですね。小学校でのおよそ1200回におよぶ給食で、みなさんはしっかり大きく成長できたことと思います。これからも自分の身体のことを考えて、バランスよく食事をすることを心がけてください。</p> 			
21 金	かんぴょうときざみこんぶの混ぜごはん	とりにく 油あげ こんぶ	かんぴょう	こめ むぎ サラダ油 さとう	643 kcal
	牛乳 春のお彼岸献立	牛乳			22.6 g
	まるやかみそ汁 	油あげ 豆乳	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ		18.4 g
手づくり抹茶プリン	牛乳 つぶあん		抹茶プリンの素 ホイップクリーム	1.9 g	
24 月	ミートソーススパゲティ	ぶたにく 粉チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 サラダ油 さとう	676 kcal
	牛乳	牛乳			28.0 g
	あおじそサラダ		ほうれんそう キャベツ とうもろこし もやし		19.7 g
さくらゼリー			ゼリー	2.1 g	

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 14回 (米飯回数 10回 県産小麦パン 3回)

「給食目標」

1年間の給食の反省をしよう。

「給食食材の放射性物質検査結果」
 富屋小で2月17日に給食用食材である「にんじん」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
エネルギー	650kcal / 675 kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g / 26.6 g
脂質	14.4g~21.6g / 21.3 g
塩分相当	2.0g / 2.1 g