



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう 給食献立予定表

←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

日付	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 (g)
		ちくにく しよくひん 血や肉になる食品 みかいろ ぶんいろい (赤色の分類)	からだ ちかしん せいの しよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんいろい (緑色の分類)	ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品 きいろい ぶんいろい (黄色の分類)	
3月	麦入りごはん 			こめ むぎ	606 kcal
	牛乳	牛乳			25.6 g
	いわしのごまみそ煮	いわしのごまみそ煮			16.2 g
	白菜の塩こんぶあえ	塩こんぶ	白菜 もやし にんじん	ごま油	2.0 g
	けんちん汁 福豆 	木綿豆腐 福豆	にんじん ごぼう 小松菜 だいこん こんにゃく	さといも サラダ油	
4月	ぶた丼	ぶた肉	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース しらたき	こめ むぎ サラダ油 さとう	665 kcal
	牛乳	牛乳			25.7 g
	厚焼きたまご	厚焼きたまご			20.7 g
	野菜のにんにくしょうゆあえ		キャベツ もやし にんじん にんにく	ごま油	2.0 g
5月	チキンカレーライス	とり肉 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	626 kcal
	牛乳	牛乳			18.9 g
	あおじそサラダ		ほうれんそう キャベツ もやし コーン		16.6 g
6月	赤飯  KOYO初午献立	ささげ		こめ もち米 ごま塩	616 kcal
	牛乳	牛乳			23.4 g
	とり肉の香味焼き	とり肉	しょうが にんにく		18.3 g
	もやしのいそべあえ	のり	ほうれんそう もやし		1.7 g
	KOYOしもつかれ	さけ 大豆 油揚げ	だいこん にんじん	さとう	
7月	ミルクトースト			食パン 練乳	625 kcal
	牛乳	牛乳			22.9 g
	野菜とウインナーのスープ	ウインナー	白菜 たまねぎ にんじん	じゃがいも	20.4 g
こんにゃくサラダ	かいそう	キャベツ もやし コーン こんにゃく		2.3 g	
10月	親子丼	とり肉 たまご	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース	こめ むぎ さとう	613 kcal
	牛乳	牛乳			24.9 g
	まろやかみそ汁	木綿豆腐 豆乳	だいこん にんじん ごぼう 小松菜 こんにゃく		17.9 g
12月	麦入りごはん			こめ むぎ	660 kcal
	牛乳	牛乳			25.4 g
	チキンカツ	とり肉		小麦粉 パン粉 サラダ油	17.6 g
	中華サラダ		ほうれんそう キャベツ にんじん	春雨 ごま油	1.7 g
	大根入り野菜スープ	ベーコン	たまねぎ にんじん 白菜 もやし だいこん だいこん葉		
13月	麦入りごはん			こめ むぎ	659 kcal
	牛乳	牛乳			30.0 g
	モロのみそマヨネーズ焼き	モロ	レモン パセリ	ノンエックマヨネーズ	17.6 g
	いそべあえ	のり	もやし キャベツ にんじん		2.6 g
五目きんぴら	ぶた肉 さつまあげ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	サラダ油		
14月	チキントマトスパゲティ 	とり肉 ウインナー 粉チーズ	にんにく にんじん たまねぎ トマト グリンピース	スパゲティ オリーブオイル	675 kcal
	牛乳	牛乳			23.5 g
	イタリアンサラダ		キャベツ にんじん もやし コーン		23.8 g
手づくりチョコカップケーキ 	牛乳 たまご		小麦粉 さとう サラダ油 チョコチップ	2.2 g	

日付	献立	おもなざいりょう			エネルギー kcal
		血や肉になる食品 あかいろ ぶんにい (赤色の分類)	からだを調子を整える食品 からだの ちようしを せいする しょくひん (緑色の分類)	ねつちから しょうりき 熱や力になる食品 あついろ ぶんにい (黄色の分類)	たんぱく質 (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・種実)	脂質 (g)
17月	麦入りごはん			こめ むぎ	634 kcal
	牛乳	牛乳			22.5 g
	たらのチリソースがけ	たら	にんにく しょうが ねぎ	片栗粉 サラダ油 ごま油 さとう	17.8 g
	春雨サラダ		ほうれんそう もやし にんじん	春雨 ごま油 ごま	2.0 g
	大根スープ	とり肉	だいこん にんじん たまねぎ だいこん葉		
18火	麦入りごはん			こめ むぎ	616 kcal
	牛乳	牛乳			24.1 g
	生揚げとぶた肉の豆板醤いため	生揚げ ぶた肉	しょうが もやし いんげん ねぎ にんにく にんじん	片栗粉 サラダ油 ごま油 さとう	20.1 g
	白菜スープ	ぶた肉	小松菜 しいたけ たけのこ 白菜 にんじん	春雨 ごま油	1.7 g
19水	米粉パン			米粉パン	629 kcal
	牛乳	牛乳			27.4 g
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ もやし にんじん コーン	ごま油 ごま	21.9 g
	チキンピーズ	とり肉 大豆 粉チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	じゃがいも	2.2 g
20木	麦入りごはん			こめ むぎ	633 kcal
	牛乳	牛乳			19.2 g
	とり肉のごまみそ焼き	とり肉		さとう ごま	18.5 g
	おひたし		小松菜 白菜 もやし にんじん		2.0 g
	切干大根の煮つけ	さつまあげ	切干大根 にんじん	さとう	
21金	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	584 kcal
	牛乳	牛乳			22.4 g
	おでん	ちくわ さつまあげ ウインナー	にんじん だいこん こんにゃく	じゃがいも	14.1 g
	からしあえ		もやし 白菜 小松菜	ごま	2.6 g
25火	ビビンバ丼	ぶた肉	にんにく にんじん ほうれんそう もやし	こめ むぎ ごま ごま油 さとう	650 kcal
	牛乳	牛乳			26.0 g
	たんたん春雨スープ	ぶた肉	えのきたけ しめじ しいたけ 白菜 にんじん ねぎ に	春雨	22.1 g
					2.1 g
26水	コッペパン			コッペパン	655 kcal
	牛乳	牛乳			26.5 g
	いちごジャム			いちごジャム	23.1 g
	マカロニのクリーム煮	とり肉	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	マカロニ 小麦粉 マーガリン	2.3 g
	野菜スープ	ベーコン	キャベツ もやし にんじん たまねぎ		
27木	麦入りごはん			こめ むぎ	680 kcal
	牛乳	牛乳			25.9 g
	揚げ魚と野菜の和風あえ	モロ	にんにく たまねぎ しいたけ いんげん にんじん	片栗粉 じゃがいも さとう	20.7 g
	もやしのみそ汁	油揚げ わかめ	もやし		2.5 g
	お魚ふりかけ				
28金	麦入りごはん			こめ むぎ	662 kcal
	牛乳	牛乳			20.9 g
	メンチカツ	メンチカツ		サラダ油	22.8 g
	ポイル野菜		キャベツ もやし		1.9 g
	チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ	木綿豆腐 わかめ たまご	チンゲン菜 たまねぎ しいたけ にんじん		

★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18回

(米飯回数14回 県産小麦パン3回)

「給食目標」

歯の衛生を保ち、食後の休憩をとろう

「給食食材の放射性物質検査結果」

富屋小で1月23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
たんぱく質	21.1g~32.5g
脂質	14.4g~21.6g
塩分相当	2.0g