



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

ひづけ 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) 塩分相当 (g)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類) 1群(魚・肉・豆) 2群(牛乳・チーズ・海藻)	からだちょうしととのしよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類) 3群(緑黄色野菜) 4群(淡色野菜・きのこ・果物)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 (黄色の分類) 5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖) 6群(油・種実)	
8 火	赤飯 しんきゅう いわい らんぽうで 進級お祝い献立	ささげ		こめ もちこめ ごま塩	716 kcal
	牛乳	牛乳			22.4 g
	鶏肉のみそ漬焼き	鶏肉	しょうが	さとう	20.2 g
	おひたし 進級		こまつな キャベツ もやし		2.4 g
	五目きんぴら おめでとう	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 さとう	
	お祝いいちごゼリー			いちごゼリー	
9 水	米粉パン			米粉パン	681 kcal
	牛乳	牛乳			29.6 g
	チョコ大豆クリーム			チョコ大豆クリーム	28.8 g
	鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	鶏肉	しょうが レモン パセリ	じゃがいも 片栗粉 サラダ油	1.7 g
	わふうサラダ		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん		
10 木	麦入りごはん			こめ むぎ	681 kcal
	牛乳	牛乳			30.5 g
	さばの香辛焼き	さば	にんにく	さとう ごま油	20.9 g
	切干大根と小松菜のポン酢あえ		切干大根 こまつな にんじん	ごま	2.2 g
	豚肉とごぼうの煮物	豚肉	ごぼう にんじん しょうが いんげん こんにゃく	サラダ油 さとう	
11 金	麦入りごはん			こめ むぎ	694 kcal
	牛乳	牛乳			27.7 g
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	たまねぎ しょうが		24.6 g
	ゆかりあえ		キャベツ もやし にんじん		1.6 g
	吉野汁	鶏肉 油あげ	にんじん だいこん こまつな	さといも 片栗粉	
14 月	麦入りごはん			こめ むぎ	682 kcal
	牛乳	牛乳			24.0 g
	揚げぎょうざ	ぎょうざ		あぶら	23.1 g
	ナムル		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	ごま油 ごま	1.9 g
	マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉	にんにく しょうが だけのこ たまねぎ にんじん ししいたけ にら ねぎ	サラダ油 さとう 片栗粉 ごま油	
15 火	麦入りごはん			こめ むぎ	653 kcal
	牛乳	牛乳			24.7 g
	いわしのごまみそ煮	いわしのごまみそ煮			17.8 g
	いそべあえ	のり	ほうれんそう キャベツ もやし		1.8 g
	豚肉と野菜のうま煮	豚肉	にんじん たまねぎ ごぼう ししいたけ しょうが いんげん	じゃがいも サラダ油 さとう	
16 水	チキンカレーライス	鶏肉 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	690 kcal
	牛乳 1年生初給食	牛乳			19.7 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん バイン もも	さとう	17.7 g
					1.6 g
17 木	二色丼	卵 鶏肉 大豆ミート	グリンピース しょうが	こめ むぎ サラダ油 さとう	620 kcal
	牛乳	牛乳			25.5 g
	根菜のすまし汁		にんじん だいこん ごぼう こまつな こんにゃく	片栗粉	17.6 g
					2.0 g

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 ちょうし たいの 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)
		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・糧食)	脂質 (g)
18	金	黒糖パン		黒糖パン	695 kcal
		牛乳	牛乳		24.7 g
		オムレツ	オムレツ		25.7 g
		ブロッコリーのサラダ	キャベツ とうもろこし ブロッコリー		2.4 g
		わんたんスープ	豚肉 にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ	わんたん	
21	月	麦入りごはん		こめ むぎ	618 kcal
		牛乳	牛乳		22.5 g
		ハンバーグ	ハンバーグ	さとう	15.1 g
		青じそサラダ	キャベツ にんじん こまつな		2.5 g
		じゃがいものみそ汁	わかめ	じゃがいも	
22	火	アスパラとベーコンのクリームパスタ	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	アスパラガス にんにく たまねぎ	615 kcal
		牛乳	牛乳	生パスタ オリーブ油 小麦粉 マーガリン	23.1 g
		イタリアンサラダ	キャベツ にんじん もやし とうもろこし		23.9 g
		手づくりいちごゼリー	いちご	ゼリーの素	2.3 g
23	水	ハヤシライス	豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	669 kcal
		牛乳	牛乳	こめ むぎ サラダ油 バター 小麦粉	21.5 g
		中華サラダ		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	21.0 g
					2.1 g
24	木	パンズパン		パンズパン	595 kcal
		牛乳	牛乳		25.9 g
		セルフハムカツサンド	ハムカツ	サラダ油 さとう	17.0 g
		ボイルキャベツ	キャベツ		2.8 g
		トマトとかぶの野菜スープ	ベーコン	トマト たまねぎ にんじん キャベツ もやし かぶ セロリ	
25	金	アセロラゼリー		アセロラゼリー	
		麦入りごはん		こめ むぎ	674 kcal
		牛乳	牛乳		28.4 g
		モロのからあげ	モロ	しょうが	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 サラダ油
		塩こんぶあえ	塩こんぶ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	20.9 g
28	月	生揚げと野菜の煮つけ	生揚げ	ごま油	1.9 g
		かき揚げ丼		にんじん たまねぎ ししいだけ グリンピース だけのこ しょうが	サラダ油 さとう 片栗粉
		牛乳	牛乳		
		ごまあえ	こまつな キャベツ にんじん	こめ むぎ 油 さとう	659 kcal
		若竹汁	わかめ 木綿豆腐	ごま さとう	18.2 g
30	水	ツナトースト	ツナ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	20.9 g
		牛乳	牛乳		2.1 g
		ミートボールと野菜のカレー煮	ミートボール	だけのこ にんじん 絹さや	
		わふうサラダ	キャベツ にんじん ブロッコリー	食パン ノンエッグマヨネーズ	637 kcal
					29.1 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16回

(米飯回数11回 県産小麦パン4回)

「給食目標」

楽しく食べられるようにしよう。

「給食食材の放射性物質検査結果」

富屋小で3月5日に給食用食材である「にら」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
	661 kcal
	24.8 g
	21.0 g
	2.1 g