



3月の給食献立予定表



宇都宮市立富屋小学校

ひつげ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)
		ちやくにくにしろひん 血や肉になる食品 あかいろぶんざい (赤色の分類)		からだちよしとよのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんざい (緑色の分類)		ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろぶんざい (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
		1群 (魚・肉・豆)	2群 (牛乳・チーズ・豆腐)	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)
1 (火)	麦入りごはん 牛乳 いわしのおかか煮 大根の塩昆布和え 小松菜ときのこのごま味噌汁	鰯おかか煮 塩昆布	牛乳 人参	小松菜 しめじ	大根 もやし	こめ むぎ 練ごま	578 kcal 22.8 g 16.7 g 1.5 g	
2 (水)	ガーリックトースト 牛乳 ビーフシチュー ゆで野菜 いちご	牛肉 ミートボール	牛乳	大蒜 法連草 人参	フランスパン キャベツ もやし	マーガリン ガーリックスプレッド じゃが芋 ざらめ サラダ油 フレンチドレ	653 kcal 23.9 g 26.5 g 2.4 g	
3 (木)	桃の節句のちらし寿司 牛乳 花麩入りすまし汁 ひなあられ	油揚げ 鶏肉 鶏卵 梅蒲鉾 桜でんぶ	刻のり 牛乳	人参 枝豆 小松菜 人参	筍 椎茸 干瓢 牛蒡 キャベツ もやし	こめ むぎ さとう 蒟蒻 花麩 ひなあられ	691 kcal 24.5 g 19.3 g 2.0 g	
4 (金)	鮭わかめごはん 牛乳 モロの唐揚げ ごま和え ひじきと卵スープ	鮭フレーク モロ	わかめ 牛乳 豆腐	法連草 人参 人参 小松菜	キャベツ もやし キャベツ	こめ むぎ 唐揚げの素 でん粉 サラダ油 さとう 摺ごま	637 kcal 30.3 g 18.4 g 2.4 g	
7 (月)	麦入りごはん 牛乳 春巻 ナムル 八宝菜	春巻	牛乳	法連草 人参 人参 グリンピース 椎茸	キャベツ 生姜 白菜 玉ねぎ 筍	こめ むぎ サラダ油 ごま油 摺ごま でん粉 サラダ油	710 kcal 26.4 g 24.5 g 2.1 g	
8 (火)	木の葉チョコパン 牛乳 ミートローフ ゆで野菜 野菜のコンソメスープ	鶏卵 豚肉 牛肉 大豆ミート	牛乳 生クリーム チーズ	人参 グリンピース 法連草 人参	玉ねぎ コーン キャベツ コーン	木の葉チョコパン さとう パン粉 サラダ油 おろし玉ねぎドレ	604 kcal 28.9 g 21.8 g 2.4 g	
9 (水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め 白菜とひじきの味噌汁	鶏肉 大豆 みそ ひじき 鰹節 みそ	牛乳	人参 枝豆 法連草	玉ねぎ 椎茸 筍 白菜 ねぎ	こめ むぎ でん粉 さとう サラダ油	683 kcal 27.0 g 24.0 g 1.6 g	
10 (木)	シーフードカレーライス 牛乳 ゆで野菜 焼プリンタルト	えび ツナ ホタテ ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大蒜 カリフラワー もやし コーン	こめ むぎ サラダ油 和風ドレ	729 kcal 26.0 g 22.9 g 2.2 g	
11 (金)	麦入りごはん 牛乳 白身魚の漬込焼 切干大根のサラダ 味噌けんちん汁	ホキ	牛乳	人参 法連草 人参	ねぎ 切干大根 もやし	こめ むぎ さとう さつま芋 蒟蒻 サラダ油	649 kcal 20.0 g 19.8 g 1.9 g	

ひつけ 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)		
		1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・卵類)	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)		
								塩分相当 (g)		
14 (月)	パンズパン切り自入り		チーズ			パンズパン		733 kcal		
	セルフチーズハンバーガー	ハンバーガーパテ				さとう		35.6 g		
	ポイルキャベツ				キャベツ			28.0 g		
	牛乳		牛乳					2.4 g		
	洋風卵スープ	鶏卵 ベーコン		人参 セロリ		玉ねぎ	でん粉			
ホワイトプリンアラモード		牛乳		チェリー みかん	チョコ/バロアの素	バロアの素 チョコ マシュマロ				
15 (火)	菜の花おこわ	ベーコン 鰹節		人参 菜の花	玉ねぎ エリンギ コーン	もち米 こめ	サラダ油	658 kcal		
	牛乳		牛乳					22.6 g		
	わかさぎの磯辺揚げ	わかさぎカリカリフライ					サラダ油	19.2 g		
	枝豆のごまサラダ			枝豆	キャベツ ヤングコーン	ごまドレ	炒ごま	1.9 g		
	ゆばと干瓢のみそ汁	ゆば 豆乳 鰹節	みそ	人参	干瓢 ねぎ					
いちご				いちご						
16 (水)	チーズのせコッペパン		チーズ			県産小麦コッペパン		631 kcal		
	セルフホットドッグ	ロングウィンナー				さとう		25.4 g		
	ポイルキャベツ				キャベツ			24.7 g		
	牛乳		牛乳					2.4 g		
	あさりのチャウダー	あさり 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	マーガリン			
桜のデザート					杏仁豆腐の素	ピーチゼリーの素				
17 (木) 卒業式										
18 (金)	干瓢と刻み昆布の混ぜごはん	鶏肉 油揚げ	刻み昆布			干瓢	こめ むぎ	さとう	サラダ油	707 kcal
	牛乳		牛乳							21.3 g
	法度汁	鰹節 豚肉 豆腐	みそ	牛乳	人参 小松菜	大根 椎茸	じゃが芋 小麦粉			14.9 g
	ぼたもち	小豆					ぼたもち			1.6 g
22 (火)	麦入りごはん						こめ むぎ			690 kcal
	牛乳		牛乳							26.2 g
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉				生姜	でん粉	サラダ油		25.5 g
	からし和え			小松菜		もやし 白菜		炒ごま		2.0 g
	のっぺい汁	豚肉 豆腐 鰹節		人参		大根 牛蒡 ねぎ	里芋 蒟蒻	でん粉		
23 (水)	米粉パン						米粉パン			615 kcal
	牛乳		牛乳							28.2 g
	干瓢のグラタン	鶏肉	牛乳 粉チーズ	法連草		干瓢 玉ねぎ しめじ コーン	マカロニ パン粉	サラダ油	バター	24.4 g
	ミニトマト			ミニトマト						2.0 g
	白菜とあさりのスープ	あさり		人参		白菜 ねぎ				
24 (木)	手づくり赤飯	ささげ					もち米 こめ	黒ごま塩		706 kcal
	牛乳		牛乳							29.2 g
	ヒレカツ	豚肉 鶏卵					パン粉	サラダ油		21.3 g
	磯辺和え		もみのり	法連草 人参		キャベツ				2.0 g
	桜鯛入りすまし汁	桜鯛 鰹節 豆腐	桜鯛	人参 小松菜						
お祝いデザート						お祝いデザート				

★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。

「給食目標」

1年間の給食を振り返り、反省しよう!

「給食食材の放射性物質検査結果」
 富屋小で2月28日の給食に使用した「徳次郎町産 キャベツ」の放射性物質検査を行いました。
 結果は、放射性セシウム定量下限地未満(25未満)、放射性ヨウ素定量下限地未満(20未満)でした。

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	670 kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g	25.9 g
脂質	14.4g~21.6g	22.3 g
塩分相当	2.0g	2.0 g

令和4年度も、みなさんの健康の一助となれるよう励んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

※給食回数 16回
 (米飯回数 11回 県産小麦パン1回 米粉パン1回)

