



3月の給食献立予定表

←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 たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)				
		1群(魚・肉・豆)		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)	
		2群(牛乳・チーズ・期間)		5群(赤色の分類)		6群(緑色の分類)			熱や力になる食品		体調を整える食品	
1 (水)	はちみつパン(宇都宮産小麦)							はちみつパン	663 kcal			
	牛乳		牛乳						28.5 g			
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	サラダチーズ	人参 グリンピース	玉ねぎ トマトピューレ	じゃがいも	サラダ油		21.3 g			
	ゆで野菜		人参 小松菜	キャベツ もやし	手づくりフレンチドレッシング			2.3 g				
2 (木)	麦入りごはん							こめ むぎ	689 kcal			
	牛乳		牛乳						27.8 g			
	さばの立田揚げ	サバ			生姜		でん粉	サラダ油	21.8 g			
	青菜とじゃこの炒め物	じゃこ		小松菜 人参	もやし		ごま油	2.1 g				
	ぎょうざチゲスープ	餃子 豚肉 みそ		人参 いら	白菜 ねぎ		キムチのたれ	サラダ油				
3 (金)	桃の節句のちらしずし	錦糸卵 鶏肉 油あげ 梅蒲鉾 でんぷ	人参 枝豆	椎茸 筍 干瓢 ごぼう	こめ むぎ さとう	蒟蒻	サラダ油	699 kcal				
	牛乳		牛乳					26.9 g				
	うしお汁	蛤 豆腐 鰹節	人参 小松菜	玉ねぎ				17.6 g				
	手づくりおひなさまゼリー		牛乳				メロンソーダゼリー・ピーチゼリー・パロアの素	2.2 g				
6 (月)	麦入りごはん							こめ むぎ	630 kcal			
	牛乳		牛乳						24.7 g			
	生揚げと豚肉の豆板炒め	豚肉 生揚げ		小松菜 人参	大蒜 生姜 玉ねぎ ねぎ	さとう	でん粉	サラダ油	20.5 g		ごま油	
	はくさいスープ	鶏肉		小松菜 人参	白菜 椎茸	春雨	ごま油	1.6 g				
7 (火)	麦入りごはん							こめ むぎ	637 kcal			
	牛乳		牛乳						25.4 g			
	ホキのバーベキューソースがけ	ホキ		パセリ	ねぎ 生姜 大蒜	アップルソース	でん粉	サラダ油	19.1 g			
	ごま和え			小松菜	もやし キャベツ	さとう	摺ごま	1.9 g				
	さつま汁	鶏肉 豆腐 鰹節 みそ		人参	ねぎ 大根	里芋	サラダ油					
8 (水)	宇都宮産小麦コッペパン							コッペパン	637 kcal			
	牛乳		牛乳						30.6 g			
	シェパードパイ	牛肉 豚肉 大豆ミート	牛乳 バター 粉チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ		小麦粉	マッシュポテト	22.7 g		サラダ油	
	ミニトマト			ミニトマト				2.5 g				
	キャベツのスープ	ベーコン		人参	キャベツ 玉ねぎ							
9 (木)	シーフードカレーライス	イカ ツナ ホタテベーコン	チーズ	人参	玉ねぎ 大蒜	こめ むぎ	サラダ油	カレールー	629 kcal			
	牛乳		牛乳						24.1 g			
	ゆで野菜			小松菜	キャベツ もやし	コーン	野菜和風ドレッシング		16.5 g			
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			2.1 g				
10 (金)	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	695 kcal		サラダ油	
	牛乳		牛乳						23.8 g			
	野菜かき揚げ			かき揚げ				サラダ油	21.8 g			
	にら卵汁	鶏卵 豆腐 鰹節 みそ		にら				2.0 g				

感謝をこめと

今年度も、たくさんの食べる勉強をしてくれてありがとうございます。生きていく限り「食べること」は、必要です。ただ食べるのではなく、自分の健康のために選んで食べることがとても大切です。だから、みなさんは、食育という食べることを学んでいます。これからも、ずっと正しく食べることを続けていってくださいね。

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー
		ちにくしよひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)		からだちよしととのしよひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)		ねつちからしよひん 熱や力になる食品 (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・糧実)
								塩分相当 (g)
13 (月)	朝焼き米粉パン 牛乳 ポークシチュー コールスローサラダ		牛乳				朝焼き米粉パン デミソース ビーフシチューの素	645 kcal 28.1 g
14 (火)	カレーピラフ ホワイトデー給食 チキンホワイトソース 牛乳 大根スープ 手づくりホワイトゼリー	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ セロリ トマトピューレ	玉ねぎ	小麦粉 さらめ じゃが芋 サラダ油	人参 キャベツ コーン コールスロートレッシング	684 kcal 24.1 g 22.8 g 1.6 g
15 (水)	ココア揚げパン・きな粉揚げパン いちご揚げパン セレクト給食 牛乳 ゆで野菜 野菜とウィンナーのスープ煮	きな粉				コッパンミニグラニュー糖 サラダ油 さとう ココア 苺シュガー	626 kcal 21.5 g 24 g 2.2 g	
16 (木)	五穀ごはん 牛乳 油淋鶏 ナムル 春雨中華スープ		牛乳			こめ 五穀 生姜 大根 ねぎ 小麦粉 でん粉 さとう サラダ油	655 kcal 24.7 g 22.3 g 2 g	
17 (金)	卒業式	6年生が卒業となります。6年間で約1200回の給食がありました。とても大きく成長した6年生は頼もしいですね。みなさんの体は、自分が食べたものでできているので、体に良いものをバランスよく食べるようにしましょう。						
20 (月)	干瓢と刻み昆布の混ぜごはん 牛乳 法度汁 じゅずっこ団子	鶏肉 油揚げ	昆布	人参	干瓢	こめ むぎ さとう サラダ油	709 kcal 22.2 g 14.4 g 1.6 g	
22 (水)	麦入りごはん 牛乳 ミートローフ ゆで野菜 カレースープ		牛乳			こめ むぎ 豚肉 大豆ミート サラダチーズ ミックスベジタブル 玉ねぎ パン粉 さとう サラダ油	747 kcal 28.7 g 24.4 g 2.7 g	
23 (木)	麦入りごはん 牛乳 焼とり風和え物 根菜の味噌汁		牛乳			こめ むぎ 鶏肉 肉団子 人参 生姜 ねぎ さとう サラダ油	628 kcal 26 g 18 g 2.1 g	
24 (金)	カレーうどん 牛乳 ゆで野菜 手づくりキャロットケーキ	豚肉 なんと 鰹節		人参 小松菜	玉ねぎ 椎茸 ねぎ	生うどん カレー粉 カレールウ じゃが芋 青じそドレッシング	629 kcal 24.2 g 22.6 g 1.8 g	

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日出ます。

《給食目標》

ねんかん きゅうしよく ふ かえ はんせい
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日に給食用食材である「徳次郎町産 キャベツ」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	662 kcal
たんぱく質 21.1g~32.5g	25.7 g
脂質 14.4g~21.6g	20.8 g
塩分相当 2.0g	2.0 g

※給食回数 16回
(米飯回数10回 県産小麦パン3回 米粉パン1回)

