

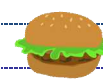
3月の給食献立予定表



←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

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 あかいいろ ぶんいろ (赤色の分類)		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 みどりいろ ぶんいろ (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 ぶんいろ (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
			1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・海産)	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)
1 (金)	桃の節句ちらしずし 牛乳 紅白すまし汁 手作りおひなさまゼリー	油揚げ 卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 枝豆	しいたけ だけのこ かんぴょう ごぼう	こめ むぎ 砂糖 こんにゃく	サラダ油	646 kcal	
			牛乳					23.4 g	
		はんぺん 豆腐		にんじん ほうれん草				17.1 g	
			牛乳			ごまゼリーの裏 ストロソーダの裏 シアーズの裏		2.6 g	
4 (月)	麦入りご飯 牛乳 トマト入りカレー こんにゃくサラダ(手作りドレ) 県産ヨーグルト		牛乳			こめ むぎ		699 kcal	
			牛乳					20.7 g	
	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	サラダ油	21.1 g		
		海藻ミックス		キャベツ コーン	こんにゃく	サラダ油	2.7 g		
5 (火)	麦入りご飯 牛乳 ますのバーベキューソースがけ ごまあえ さつま汁		牛乳			こめ むぎ		626 kcal	
			牛乳					26.4 g	
	ます		パセリ	長ネギ しょうが にんにく	でん粉 アップルソース	サラダ油	17.1 g		
			こまつな	キャベツ	砂糖	すりごま	2.1 g		
6 (水)	手作りメロンパン 牛乳 ハンバーグ 温野菜サラダ ミネストローネ	卵	牛乳			コッペパン 砂糖 小麦粉	バター アーモンド	837 kcal	
			牛乳					30.5 g	
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖		29.2 g	
			にんじん ブロッコリー		さつまいも		2.6 g		
7 (木)	麦入りご飯 牛乳 さんまのオレンジ煮 こんにゃくのきんぴら 小松菜ときのこのごま味噌汁		牛乳			こめ むぎ		641 kcal	
			牛乳					22.9 g	
	さんまのオレンジ煮	さんまのオレンジ煮						21.1 g	
	ちくわ		にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	サラダ油 白ごま	2.1 g		
8 (金)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き 塩こんぶ和え みそけんちん汁		牛乳			こめ むぎ		680 kcal	
			牛乳					23.6 g	
	鶏肉	鶏肉	にんじん	長ネギ	砂糖		23.0 g		
	塩こんぶ和え		塩昆布	にんじん	はくさい きゅうり		2.0 g		
11 (月)	米粉パン 牛乳 シェパードパイ ミニトマト だいこんスープ アセロラゼリー		牛乳			米粉パン		629 kcal	
			牛乳					26.8 g	
	大豆 ミート 豚肉	牛乳		玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター	20.1 g		
			ミニトマト				1.8 g		
12 (火)	麦入りご飯 牛乳 ブルコギ風炒め物 かきたま汁 デコボン		牛乳			こめ むぎ		669 kcal	
			牛乳					27.8 g	
	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	砂糖	白ごま ごま油	20.9 g		
	生揚げ 卵		にんじん こまつな	玉ねぎ	でん粉		1.8 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
			血や肉になる食品 あかいろふんるい (赤色の分類)		体の調子を整える食品 みどりいろふんるい (緑色の分類)		熱や力になる食品 きいろふんるい (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
			1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・豆腐)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(にんじん・パン・薯・いも・砂糖)	6群(油・種実)	脂質 (g)
									塩分相当 (g)
13 (水)	ツイストミルクパン							ミルクパン	601 kcal
	牛乳		牛乳						28.8 g
	魚のマヨネーズ焼き				たまねぎ マッシュルーム				19.8 g
	ゆで野菜サラダ			こまつな	キャベツ コーン				2.2 g
	チキンポトフ		鶏肉	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも			
14 (木)	カレーピラフ	ホワイトデー給食						こめ むぎ	711 kcal
	チキンホワイトソース		鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん エリンギ グリンピース	玉ねぎ	小麦粉	マーガリン サラダ油	26.2 g
	牛乳		牛乳						23.4 g
	肉団子スープ		肉団子		にんじん こまつな	しょうが キャベツ だけのこ	春雨		2.2 g
	手作りホワイトゼリー		牛乳 生クリーム				砂糖 ガルビス マッシュマロ アガー		
15 (金)	赤飯	卒業お祝い給食						もち米 こめ ささげ ごま塩	693 kcal
	牛乳		牛乳						30.2 g
	モロフライ		モロ	卵			小麦粉 パン粉 サラダ油		20.0 g
	ゆでキャベツ					キャベツ			2.5 g
	お祝いすまし汁			ナルト 生揚げ	にんじん こまつな				
18 (月)	卒業式		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心を心がけてください。						
19 (火)	かんぴょうときざみ昆布のまぜご飯		鶏肉 油揚げ	昆布	かんぴょう			こめ むぎ 砂糖 サラダ油	663 kcal
	牛乳	春のお彼岸給食		牛乳					19.8 g
	まろやかみそ汁		油揚げ 豆乳		だいこん ごぼう 長ネギ	にんじん	こんにゃく		15.2 g
	じゅずっこ団子						小麦粉 白玉粉 だんご 砂糖 あんこ		1.8 g
21 (木)	麦入りご飯							こめ むぎ	623 kcal
	牛乳		牛乳						24.9 g
	さばの竜田揚げ		さば		しょうが		でん粉	サラダ油	17.8 g
	こまつなとじゃこの炒め物			じゃこ	こまつな にんじん	もやし		ごま油	2.1 g
	カブとじゃがいものあられ汁			にんじん かぶの葉	かぶ しいたけ	じゃがいも でん粉			
22 (金)	丸パン						丸パン		612 kcal
	セルフチーズバーガー		ハンバーグ	チーズ			砂糖		26.6 g
	レタス					レタス			23.8 g
	牛乳			牛乳					2.5 g
	角切り野菜スープ		ベーコン	にんじん	キャベツ コーン	じゃがいも	マーガリン		

★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 11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14日に給食用食材である「富屋小 教材園産 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

エネルギー	650kcal	765 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5g	28.3 g
脂質	14.4g～21.6g	23.9 g
塩分相当	2.0g	2.4 g