



令和4年度

3 月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

日 付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	1食分 -kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	お も な ざ い り よ う 太字は、豊郷地域産を使用予定・牛乳は 栃木県産・パンは 宇都宮産小麦使用		
			おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる
1 (水)	むぎごはん ハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー やさいスープ	611 21.2 16.8 1.7	こめ でんぷん おおむぎ さとう 乳なしマーガリン	牛乳 とりにく ぶたにく 卵乳なしウィンナー	たまねぎ もやし ほうれんそう こまつな にんじん コーン キャベツ
2 (木)	ごはん ちくわのにしょくあげ おひたし ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	637 21.7 17.6 1.6	こめ ごま こむぎこ あぶら さとう	牛乳 のり ちくわ たまご ぶたにく	こまつな にんじん キャベツ いんげん もやし きりぼしだいこん にんにく
3 (金)	桃の節句こんだて ごもくちらしずし とうふいりすましじる ひなゼリー	630 19.9 14.6 2.3	こめ さとう あぶら	牛乳 のり あぶらあげ かまぼこ えび とうふ たまご	だけのこと こんにゃく ごぼう ほししいたけ えだまめ にんじん ほうれんそう かんぴょう もも
6 (月)	ごはん とりにくのつけこみやき しおこんぶあえ みそけんちんじる	642 21.8 20.0 1.5	こめ さとう ごま さといも	牛乳 みそ とりにく こんぶ とうふ	ねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ こんにゃく はくさい こまつな
7 (火)	くろパン コーンシチュー ゆでやさいサラダ とうにゅうプリン	688 22.6 24.1 1.9	くろパン あぶら じゃがいも さとう こめこ 乳なしマーガリン	牛乳 ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ぶたにく もやし えだまめ こまつな コーン
8 (水)	ごはん あつやきたまご おひたし あげざかなとだいこんのもの	657 28.2 18.2 2.0	こめ さとう あぶら でんぷん	牛乳 たまご もろ	キャベツ だいこん にんじん こんにゃく もやし えだまめ しょうが
9 (木)	ごはん ビーフカレー フルーツヨーグルト こざかな	707 21.9 17.1 1.6	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	牛乳 ぎゅうにく ヨーグルト かたくちいわし	しょうが にんにく トマト たまねぎ みかん にんじん パイン えだまめ もも
10 (金)	こめこパン ポークビーンズ かいそうサラダ ぶどうゼリー	638 26.9 22.2 2.2	こめこパン さとう あぶら じゃがいも ごま	牛乳 だいず ぶたにく チーズ かいそう	たまねぎ にんじん にんじん えだまめ えだまめ キャベツ
13 (月)	さけごはん やきとりふうあえもの こんさいのみそしる	611 30.1 14.8 2.0	こめ ごま さとう	牛乳 あぶらあげ さけ みそ とりにく ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ こまつな だいこん
14 (火)	ミルクパン さかなのマヨネーズやき ゆでやさいサラダ チキンポトフ	669 28.8 25.1 2.1	ミルクパン ごま 卵なしマヨネーズ パンこ じゃがいも	牛乳 しいら チーズ とりにく	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん こまつな セロリ キャベツ いんげん
15 (水)	卒業お祝いこんだて せきはん メンチカツ いそべあえ こうはくすましじる	634 26.2 19.1 1.5	もちこめ (学校米) こめ パンこ ごま あぶら こむぎこ	牛乳 かまぼこ とりにく とうふ のり ささげ おきあまだい	たまねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ にんじん
16 (木)	卒 業 式				
17 (金)	ごはん ちゅうかどん こまつなととうふのスープ アセロラゼリー	613 24.3 14.3 1.2	こめ あぶら でんぷん さとう	牛乳 うすらたまご ぶたにく とうふ えび わかめ いか	しょうが にんじん ほししいたけ はくさい だけのこと ピーマン たまねぎ こまつな アセロラ
20 (月)	ごはん わかさぎカリカリやき からしあえ ぶたにくとやさいのうまに	642 22.6 16.8 1.1	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	牛乳 わかさぎ ぶたにく	もやし しょうが にんじん ごぼう こまつな たまねぎ はくさい いんげん
22 (水)	わかめごはん とりにくとだいずのみそいため けんちんじる	691 26.4 23.5 1.9	こめ さといも でんぷん あぶら さとう	牛乳 みそ わかめ とうふ とりにく だいず	ほししいたけ だいこん にんじん ごぼう だけのこと こんにゃく いんげん こまつな
23 (木)	カレーうどん ゆでやさいサラダ キャロットケーキ	634 19.6 23.2 2.2	うどん こむぎこ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく なると たまご	ほししいたけ ほうれんそう にんじん キャベツ こまつな もやし ねぎ コーン
24 (金)	むぎごはん プルコギふういためもの とうふいりかきたまじる オレンジ	638 25.1 19.5 1.3	こめ ごま おおむぎ でんぷん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく とうふ たまご	にんにく もやし にら たまねぎ しょうが しいたけ こまつな にんじん オレンジ
平均値	エネルギー 646kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.1g 塩分 1.8g				
4月 10(月)～	給食はありませんので、お弁当を持って来てください。				

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal、たんぱく質 21.1～32.5g、脂質 14.4～21.6g、塩分 2g未満

◎ 材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ 1月30日に(にんじん)、2月8日に(ピーマン)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は、**放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに定量下限値未満**でしたので、お知らせいたします。

◎ 3日(金) 桃の節句のメニューです(ちらしずし・すまし汁・ひなゼリー)

◎ 10日(金) アメリカのメニューです(ポークビーンズ)

◎ 15日(水) 卒業のお祝いメニューです(赤飯・紅白すまし汁)

◎ 24日(金) 韓国料理のメニューです(プルコギ風炒め物)

