



がつきゅうしょくこんだてひょう 3月給食献立表

宇都宮市立豊郷北小学校
(実施回数◇14回) (米飯◇10回) (米粉◇0回) (小麦◇4回※県産小麦◇0回)

日曜	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質(g)	
		血や肉になる	体の調子を整える	かや熱になる		
1 金	ひなまつりメニュー まめし 酢飯	セルフ五目 ちらしずし すまし汁 ひなあられ	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 はんぺん 油揚げ	れんこん しいたけ にんじん ごぼう こまつな ねぎ かんぴょう	こめ むぎ 砂糖 こんにやく サラダ油	679 28.4 17.4
4 月	わかめごはん	メンチカツ 春雨サラダ わんたんスープ	牛乳 わかめ 豚肉	にんじん キャベツ こまつな もやし ねぎ	こめ むぎ ワンタン サラダ油 春雨 ごま ごま油 パン粉	713 20.3 23.6
5 火	麦入りごはん	ハンバーグ もやしソテー みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ もやし だいこん なら	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 ごま油	595 24.7 17.9
6 水	パンズパン	コロケ ポイルキャベツ イタリアンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 粉チーズ 鶏卵	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう	パン サラダ油 パン粉	619 24.4 22.3
7 木	麦入りごはん	チキンカレー 韓国風サラダ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 粉チーズ のり	たまねぎ にんじん にんにく もやし キャベツ みかん パイン	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	667 20.3 19.8
8 金	ぎょうざめし	ちくわの二色揚げ 大根おろし みそ汁	牛乳 豚肉 ちくわ みそ 油揚げ わかめ 青のり	しょうが なら にんじん しいたけ だいこん かんぴょう	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油 ワンタン	556 17.8 15.8

11 月	麦入りごはん	しゅうまい ごまあえ わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ	キャベツ もやし にんじん ねぎ	こめ むぎ 春雨 ごま 砂糖	554 19.4 14.2
12 火	6年生リクエストメニュー ごはん	鶏肉のから揚げ 磯辺あえ トックスープ セレクト アイスクリーム	牛乳 鶏肉 のり	しょうが もやし キャベツ にんじん しいたけ ねぎ	こめ 片栗粉 サラダ油 トック	711 27.5 24.2
13 水	スパゲティー	ミートソース ゆで野菜 アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 粉チーズ	たまねぎ もやし にんにく にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	スパゲティー 砂糖 オリーブオイル	687 30.0 21.1
14 木	コッペパン	セルフドライカレー ゆで野菜 野菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ パセリ にんじん もやし にんにく キャベツ ねぎ	パン 小麦粉 サラダ油	660 27.8 22.1
15 金	卒業祝いメニュー お赤飯	ハムカツ ごま酢あえ 紅白すまし汁 お祝いゼリー	牛乳 ハム 鶏肉 はんぺん 豆腐	キャベツ もやし にんじん コーン こまつな ねぎ	アルファー化米赤飯 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖 ごま	658 31.0 17.2
18 月	卒業式					
19 火	コッペパン	ブルーベリージャム 鶏肉とじゃがいもの ケチャップあえ わかめスープ いちごのムース	牛乳 鶏肉 わかめ	しょうが ねぎ にんじん レモン パセリ	パン 片栗粉 ごま 春雨 砂糖 サラダ油 じゃがいも	708 25.4 27.1
20 水	麦入りごはん	セルフ鶏そぼろ 坦々春雨スープ	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん しいたけ えのき もやし ねぎ	こめ むぎ 砂糖 春雨	654 30.1 18.8
21 木	春分の日					
22 金	麦入りごはん	鶏肉の木の实がらめ パンサンスウ 貝だくさん塩スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが パセリ キャベツ もやし にんじん はくさい だいこん ねぎ	こめ むぎ ごま 片栗粉 砂糖 サラダ油 春雨 くるみ アーモンド	655 30.3 19.2

こんげつ 今月のおしらせ

- 1日(金) ひなまつりメニュー
- 12日(火) 6年生リクエストメニュー
- 15日(金) 卒業祝いメニュー



きゅうしょくもくひょう 給食目標

ねんかん しょくせいかつ はんせい
1年間の食生活を反省しよう!

こんげつ ちさんちしょう 今月の地産地消

こめ お米・ねぎ



【牛乳は毎日提供します。また都合により、献立を変更することがあります。】

★小学校 中学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準
【エネルギー650kcal タンパク質24g 脂質19.6g】

6年生にとっては今月が小学校最後の給食です!
心を込めて作るので残さず食べてね!

