



給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校

今月の給食目標

1年間の食生活を振り返ろう



日付	こんだてめい	kcal タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだちよし 体の調子をどとのえる	ちからねつ 力や熱のもとになる
3月	セルフきつね丼 牛乳 (セルフきつね丼の具) 春雨と野菜の中華スープ	675	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		23.4	あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース	しらたき さとう さけ
		24.4	ぶたにく	こまつな しいたけ はくさい たけのこ にんじん	はるさめ ごまあぶら
4火	コッペパン 牛乳 ミートボールシチュー ゆで野菜 ヨーグルト	648	ぎゅうにゅう		コッペパン
		22.2	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん パセリ セロリ トマト	じゃがいも
		22.5		こまつな もやし にんじん	
			ヨーグルト		
5水 ひな祭り 献立	五目ちらし寿司 牛乳 鮭の西京焼き ひなまつり からし あ 献立 すまし汁 ひし餅	586	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たけのこ しいたけ にんじん ごぼう グリーンピース かんぴょう	こめ むぎ こんにやく さとう す さけ
		31.2	しゃけ みそ		みりん
		12.8		ほうれんそう にんじん もやし キャベツ	
			かまぼこ とうふ	こまつな にんじん たまねぎ	こめ さとう
6木	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 ちくわの二色揚げ かいそう 海藻サラダ い とうふ 炒り豆腐	679	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.8	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら
		20.0	かいそう	もやし キャベツ にんじん コーン	
			とうふ あさり とりにく	きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース	さとう あぶら
7金	セルフ高野豆腐丼 (カレー風味) 牛乳 (セルフ高野豆腐丼の具) 焼売 バンサンスー	655	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		33.0	とりにく こうやどうふ	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく しょうが グリーンピース	さとう あぶら さけ
		17.4	ぶたにく とりにく わかめ	もやし にんじん こまつな	こむぎこ はるさめ ごまあぶら
10月	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ おひたし がたにく きりぼ だいこん いた もの 豚肉と切干し大根の炒め物	620	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		25.6	とりにく	しょうが こまつな にんじん キャベツ	さけ でんぷん あぶら ごま
		17.1	ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん いんげん	さけ さとう ごま
11火	くろ ぎゅうにゅう 黒パン 牛乳 しろみ ざかな や 白身魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜 チキンポトフ	650	ぎゅうにゅう		くろパン はちみつ
		29.7	たら	たまねぎ マッシュルーム	さけ マヨネーズ
		19.3		フロッコリー にんじん キャベツ コーン	
			とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ いんげん	じゃがいも

桃の節句

桃の節句は、五節句のひとつで別名「ひな祭り」と呼ばれています。
本来は、3月3日の行事ですが、今年度の「ひな祭り献立」は、都合により
3月5日に提供する予定です。



給食実施回数 14回【米飯 12回 / パン 2回 / 米粉パン0回 / 麺 0回】

※給食内容は、都合により変更になることがあります。

※牛乳（栃木県産）は毎日です。

※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。

※パンの小麦粉は、宇都宮産ゆめかおり100%です。

※1月の放射能検査 米（豊郷地域） 放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに基準値未満

※2月の放射能検査 キャベツ（千葉県産） 放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに基準値未満

※豊郷地域の農産物は、太字で表記しています

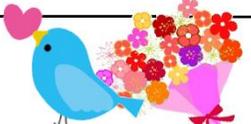


給食献立予定表

こん げつ の きゅう しょく じぶ ん びょう
今月の給食目標

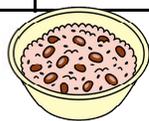
ねんかん しょくせいかつ ぶん かえ
1年間の食生活を振り返ろう



日付	こんだてめい	kcal タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちよし 体の調子をどとのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
12 水	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	644	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	おろしハンバーグ	26.6	ぶたにく とりにく	たまねぎ だいこん	
	もやしのソテー	21.5		だいずもやし もやし にんじん いんげん しめじ	あぶら ごまあぶら
	トックスープ チーズ		とりにく とうふ チーズ	にんじん しいたけ こまつな ねぎ	こめ
13 木	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	629	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	がたにく なまあ いた 豚肉と生揚げのみそ炒め	24.5	ぶたにく なまあげ みそ	ねぎ キャベツ にんじん たけのこ しいたけ いら しょうが	さとう あぶら でんぷん
	たまじる かき玉汁	20.8	たまご とうふ	こまつな にんじん たまねぎ	でんぷん
14 金	せきはん しお ぎゅうにゅう お赤飯 (ごま塩) 牛乳	695	ぎゅうにゅう あずき		もちこめ こめ むぎ ごま
	ローズとんかつ	23.6	ぶたにく		あぶら パンこ
	いそべ あ 磯辺和え	23.8	のり	こまつな もやし キャベツ	
	はな お花いっぱいすまし汁		とうふ	ほうれんそう えのきだけ	ふ
卒業祝い 献立	いちごのロールケーキ		たまご なまクリーム	いちご	さとう こむぎこ
	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	646	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	だいずい 大豆入りキーマカレー	23.2	だいず ぶたにく こうやとうふ ヨーグルト	トマト たまねぎ にんじん しょうが セロリ	こめこ あぶら
17 月	かいそう 海藻サラダ	19.6	かいそう	だいずもやし もやし ブロッコリー にんじん コーン	
	18 火	 そつぎょうしき 卒業式 (給食はありません) 			
19 水	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	588	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにく つ ち 鶏肉の漬け込み焼き	30.2	とりにく	ねぎ にんじん	さとう みりん
	しおこんが あ 塩昆布和え	12.6	こんぶ	キャベツ もやし にんじん	
	みそけんちん汁		みそ あつあげ	だいこん にんじん ごぼう こまつな	さといも こんにやく
21 金	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	654	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	きびなごフライ	22.9	きびなご		こめこ あぶら
	あーもんど 和え	20.4		ブロッコリー キャベツ にんじん	アーモンド さとう
24 月	あつあ やさい につ 厚揚げと野菜の煮付け		あつあげ	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース たけのこ	さとう でんぷん
	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	643	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
24 月	とりにく だいず いた 鶏肉と大豆のみそ炒め	27.2	とりにく だいず みそ	しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース	あぶら さとう でんぷん
	こんさい 根菜のすまし汁	17.3	あつあげ	にんじん だいこん ごぼう いんげん オレンジ	でんぷん

~ささげとあずき~

2月のお赤飯では、「ささげ」を使いましたが、3月は「あずき」を使う予定です。ささげは、豆の端が少し角があるため「大角豆」と表記し、あずきは、大豆より少し小さいことから「小豆」と書きます。どちらもお赤飯や和菓子に使われますが、皮が破れにくいささげはお赤飯に、皮が破れやすい小豆は和菓子に使うことが多いようです。



~1年の振り返り~

1年間を振り返る季節です。

- 苦手な食べ物に挑戦できましたか？
- お箸の使い方は上手になりましたか？
- 正しい姿勢で食べる事を意識できましたか？
- 食材や食事に関わる人達に感謝できていますか？

1年を振り返り、残りの期間もしっかり給食を食べてくださいね。

