



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

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

食後はゆっくり過ごそう



日付	こんだてめい	kcal たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
3月	むぎい はん 麦入りご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	683	ぎゅうにゅう	こめ むぎ
	いわしのおかか煮	しおこんぶ あ 塩昆布和え	28.8	いわし おかか こんぶ	ごまあぶら
	みそけんちん汁	ふくまめ 福豆	22.0	とうふ みそ だいず	さといも こんにゃく
4火	こめこ 抹茶 米粉パン (抹茶)	ぎゅうにゅう 牛乳	603	ぎゅうにゅう	まっちゃんこめこパン
	マカロニのクリーム煮		28.5	とりにく えび ぎゅうにゅう	あぶら マカロニ こめこ マーガリン
	ゆで野菜 りんご		22.4	キャベツ こまつな にんじん コーン りんご	
5水	むぎい はん 麦入りご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	648	ぎゅうにゅう	こめ むぎ
	ハヤシライス		19.6	ぶたにく	あぶら マーガリン こめこ
	ゆで野菜 いちご		20.2	ブロッコリー キャベツ にんじん いちご	
6木	せきはん 赤飯	ぎゅうにゅう 牛乳	640	ぎゅうにゅう ささげ	もちこめ こめ ごま
	とりにく さんみ や 鶏肉の三味焼き	ごまみそ和え	32.0	とりにく みそ	ごま さとう
	しもつかれ		15.3	ます だいず あぶらあげ	
7金	じゅうろくこく はん 十六穀ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	647	ぎゅうにゅう	こめ さつこくまい
	たらのみそマヨネーズ焼		27.4	たら みそ	マヨネーズ
	いそべ あ ちこく 磯辺和え 五目さんびら		17.9	のり さつまあげ ぶたにく	こんにゃく あぶら さとう
10月	むぎい はん 麦入りご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	706	ぎゅうにゅう	こめ むぎ
	あ ぎかな やさい わふう あ 揚げ魚と野菜の和風和え		27.7	メルルーサ	あぶら でんぶん さけ さとう じゃがいも
	みそ汁 ふりかけ		20.5	みそ かつおぶし	
12水	ぎゅうどん セルフ牛丼	ぎゅうにゅう 牛乳	691	ぎゅうにゅう	こめ むぎ
	(セルフ牛丼の具)		28.8	ぎゅうにく	しらたき
	ごもく あつや たまご 五目厚焼き卵 おひたし		22.5	たまご とりにく もすく	でんぶん ごま
13木	まーぼーどん ぎゅうにゅう セルフトマト麻婆丼 牛乳		711	ぎゅうにゅう	こめ むぎ
	(トマト麻婆丼の具)		24.8	とうふ ぶたにく みそ	あぶら でんぶん さけ
	あ ぎょうざ やさい ちゅうがあ 揚げ餃子 野菜の中華和え		25.6	えび	こむぎこ あぶら ごま す さとう
14金	カレーピラフ	ぎゅうにゅう 牛乳	652	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも
	さかな づけ やさい 魚のワイン漬焼き ゆで野菜		25.1	しゃけ	
	チョコクレープ		21.5	とうにゅう	こめこ さとう
17月	むぎい はん 麦入りご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	627	ぎゅうにゅう	こめ むぎ
	たら さいきょうやづけ や 鰯の西京焼漬焼き	にんにく じょうゆ あ にんにく醤油和え	30.2	たら みそ	ごまあぶら
	ひじきの炒り煮		16.7	ひじき さつまあげ	

給食実施回数 18回【米飯 14回 / パン 2回 / 米粉パン 1回 / 麺 1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)を1/29に実施予定です。

※豊郷地域の農産物は、太字で表記しています



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校

こん げつ の 給 食 自 標

食後はゆっくり過ごそう



日 付	こ ん だ て め い	kcal ﾀﾞｲﾎﾞｸ(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う		
			ち 血やにくになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
18 火	はちみつパン (みかんジャム) 牛乳 くじらの竜田揚げ 野菜スープ いよかん	696 28.8 19.4	ぎゅうにゅう くじら ベーコン	みかん にんじん グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ かぶ こまつな いよかん	はちみつパン さとう じゃがいも あぶら でんぶん
19 水	じごくのラーメン 牛乳 にらまんじゅう おひたし フルーツ杏仁風プリン	614 26.8 18.2	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぶたにく とうにゅう	えのき しめじ はくさい にんじん ねぎ こまつな にら キャベツ しょうが ほうれんそう にんじん だいずもやし もも あんず	こむぎこ アーモンド こむぎこ コーンスターチ ごま さとう
20 木	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 ぶたにく や 豚肉のワイン焼き ごま酢和え だいこん 大根とこんにゃくの炒め煮	666 24.0 22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	 パセリ かんぴょう にんじん キャベツ コーン だいこん にんじん いんげん	こめ むぎ す さとう ごま こんにゃく あぶら さとう
21 金	わかめご飯 牛乳 とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ ほうれん草ののりいっぱいサラダ いちごアイス	699 27.1 15.8	ぎゅうにゅう わかめ とりにく のり ぎゅうにゅう	 しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ いちご	こめ むぎ でんぶん あぶら ごまあぶら す さとう
25 火	あげパン (ココア) 牛乳 しょうまい 焼売 はるさめ 春雨サラダ フルーツポンチ	717 22.8 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	 たまねぎ しょうが ピーマン キャベツ にんじん もも りんご みかん いちご レモン	コッパン あぶら さとう こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう
26 水	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 さかな てりや 魚の照焼き からし和え さといも ちゅうかに 里芋の中煮 ぽんかん	627 29.2 12.9	ぎゅうにゅう カレー ぶたにく	 もやし こまつな にんじん にんじん しょうが ぽんかん	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら
27 木	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 ポークカレー ゆで野菜 いちごヨーグルト	707 21.7 19.5	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ヨーグルト	 にんじん たまねぎ グリンピース いちご	こめ むぎ あぶら じゃがいも
28 金	セルフビビンバ丼 牛乳 (セルフビビンバ丼の具) はるさめ 春雨スープ いちごゼリー	665 25.5 21.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	 だいずもやし ピーマン にんにく にんじん たけのこ にら いちご	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう はるさめ さとう

リクエストアンケート結果

6年生には主食・主菜・副菜・デザート、1年生から5年生には、1品を記入してもらいました。
6年生全体を通して、主食では、ココア揚げパン・きなこ揚げパン・わかめご飯が、ほぼ同点トップ3でした。
そのため、今回は卒業を祝い、6年生は小さいココア揚げパン・きなこ揚げパンの2種類を提供予定です。
1年生から5年生の結果は、揚げパン・じごくのラーメン・ポニョのラーメン・唐揚げ・春雨サラダ・磯辺和え・
フルーツポンチなどが上位に入りました。今回は、以前からリクエストが多かった「じごくのラーメン」を提供予定です。
楽しみにしていてください。

