



きゅうしょく こんだて よてい ひょう

給食献立予定表



うつのみやしりつやなほしょうがっこう
宇都宮市立築瀬小学校

| ひつけ 日付 | こんだて 献立 | おもなざいりょう | | | | | | エネルギー たんぱく質 しじょう 脂質 たんぱく 塩分 (g) | kcal |
|-----------|-----------------|---------------------|------------------|-----------------------|----------------|---------------------|----------------|--|------|
| | | 血や肉になる食品 (赤色の分類) | | 体の調子を整える食品 (緑色の分類) | | 熱や力になる食品 (黄色の分類) | | | |
| | | 魚・肉・豆 | 牛乳・チーズ・ 卵(黄身) | 緑黄色野菜 | 淡色野菜・きのこ・果物 | ごはん・パン・めん いも・さとう | 油・糖実 | | |
| 8 (水) | にんじんピラフ | | | にんじん | たまねぎ | こめ むぎ | バター キャロットピラフの素 | 696 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 25.6 | |
| | スコッチエッグ | | スコッチエッグ | | | | | 22.5 | |
| | うずら卵と野菜のカレー煮 | | うずら卵とり肉 大豆ミート | にんじん グリンピース | たまねぎ | じゃがいも さとう | サラダ油 カレー粉 | 2.4 | |
| | たまごボーロ | | | | | | ボーロ | | |
| イースター給食 | | | | | | | | | |
| 9 (木) | パンズパン | | | | | | パンズパン | 602 | |
| | セルフハムカツサンド | | ハムカツ | | | | さとう クサースサラダ油 | 21.2 | |
| | ポイルキャベツ | | | にんじん | キャベツ | | | 21.2 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 2.5 | |
| | ポテトスープ | | ミートボール | にんじん バセリ | たまねぎ | とうもろこし | じゃがいも | | |
| 10 (金) | 手づくり赤飯 | | あずき | | | | もち米 こめ ごま塩 | 666 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 24.5 | |
| | 鶏肉の味噌漬焼 | | とり肉 みそ | | しょうが | | さとう | 20.7 | |
| | おひたし | | | ごまつな | キャベツ もやし | | | 2.1 | |
| | 五目きんぴら | | さつま揚げ | にんじん | ごぼう だいこん | こんにゃく さとう | 一味 ごま油 | | |
| | 入学おめでとうゼリー | | | | | | 豆乳いちごゼリー | | |
| 13 (月) | 麦入りごはん | | | | | | こめ むぎ | 636 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 27.7 | |
| | いわしのごま味噌煮 | | いわしごま味噌煮 | | | | | 19.6 | |
| | 磯辺あえ | | きざみのり | ほうれん草 | キャベツ もやし | | | 2.3 | |
| 高野豆腐の煮物 | | とり肉 凍りとうふ | にんじん いんげん | たまねぎ ごぼう しいたけ | こんにゃく さとう | サラダ油 | | | |
| 14 (火) | トマト麻婆豆腐丼 | | とうふ とりひき肉 大豆ミート | トマト にんじん | たまねぎ にんにく しょうが | こめ むぎ | サラダ油 | 632 | |
| | 宮っ子ランチ トマト給食 | | みそ | にら | たけのこ 長ねぎ | でん粉 ざらめ | 豆板醤 ごま油 | 26.7 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 16.9 | |
| | 豆腐と小松菜の桜エビスープ | | とり肉 桜えび 絹とうふ | ごまつな | にんにく | | でん粉 ごま油 | 2.0 | |
| | 手づくりオレンジゼリー | | イナアガー | | オレンジジュース みかん | さとう | | | |
| 15 (水) | 切り目入りミルクコッパン | | | | | | ドッグパン | 689 | |
| | セルフホットドック | | ウィンナー | | | | マスタード・ケチャップ | 28.2 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 33.8 | |
| | 鶏肉のから揚げ | | とり肉 | | しょうが | | でん粉 サラダ油 | 2.1 | |
| | バナナ | | | | | | バナナ | | |
| 1年生給食開始 | | | | | | | | | |
| 16 (木) | 麦入りごはん | | | | | | こめ むぎ | 640 | |
| | セルフかき揚げ丼 | | 野菜かき揚げ かつお節 | | | | さとう サラダ油 | 19.3 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 21.2 | |
| | キャベツの和え物 | | | ごまつな にんじん | キャベツ もやし | さとう | | 1.9 | |
| 姫竹汁 | | 絹とうふ かつお節 | 生わかめ こんぶ | 絹さや にんじん | ひめたけ | | | | |
| 17 (金) | ミートソーススパゲティー | | とりひき肉 大豆ミート | にんじん トマト | しょうが にんにく | | スパゲティー サラダ油 | 624 | |
| | | | 粉チーズ | トマトピューレ グリンピース | たまねぎ | | 小麦粉 さとう バター | 28.3 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 16.7 | |
| | ゆで野菜 | | 生わかめ | にんじん | キャベツ コーン | | イソフラボンシソ | 1.9 | |

| ひげ 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 (赤色の分類) | | 体の調子を整える食品 (緑色の分類) | | 熱や力になる食品 (黄色の分類) | | たんぱく質 (g) |
| | | 魚・肉・豆 | 牛乳・チーズ・海苔 | 淡色野菜 | 淡色野菜・きのこ・果物 | ごはん・パン・めん | 油・種実 | 脂質 (g) |
| | | | | | | | 塩分 (g) | |
| 20 (月) | ハヤシライス | ふた肉 | 脱脂粉乳 | にんじん トマトピューレ | たまねぎ マッシュルーム | こめ むぎ | バター サラダ油 | 637 kcal |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 小麦粉 | ハヤシルウ | 23.3 g |
| | ゆで野菜 | | | ほうれん草 | キャベツ もやし | | 玉ねぎドレッシング | 2.2 g |
| | いもけんぴバリッシュ | いもけんぴバリッシュ | | | | | | |
| 21 (火) | 麦入りごはん | | | | | こめ むぎ | | 644 kcal |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 26.4 g |
| | 豚肉のしょうが焼 | ふた肉 | | | しょうが | | | 24.1 g |
| | ゆかり和え | | | にんじん ゆかり | キャベツ もやし | | | 1.7 g |
| 22 (水) | SDGs チキンカレーライス | とり肉 | 脱脂粉乳 | にんじん | にんにく たまねぎ | こめ むぎ | サラダ油 | 700 kcal |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 21.6 g |
| | フルーチェ (いちご) | フルーチェ 牛乳 | | | ストロベリー | | | 1.9 g |
| | アースデー給食 | | | ミニキャロット ブロccoli | ペコロス | こいも | カレールー | |
| 23 (木) | ツナトースト | まぐろツナ オリーブツナ | | バセリ | たまねぎ マッシュルーム | 食パン | マヨドレ | 636 kcal |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 29.4 g |
| | ゆで野菜 | | | にんじん ブロccoli | キャベツ カリフラワー | | 手作りドレッシング | 26.3 g |
| | チリコンカン | 大豆ミート とりひき肉 大豆 | | ミックスベジタブル トマト | たまねぎ マッシュルーム | | 刊シタ サラダ油 | 2.5 g |
| 24 (金) | ひじきごはん | とり肉 大豆 油揚げ | ひじき | にんじん | ごぼう | こめ むぎ | 糸こんにゃく サラダ油 | 664 kcal |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 和臼 | | 28.4 g |
| | ホッケ文化干 | ホッケ文化干 | | | | | | 18.2 g |
| | ごま酢あえ | | | ほうれん草 にんじん | もやし | しらたき さとう | すりごま | 2.4 g |
| | 健康みそ汁 | みそ かつお節 | わかめ | にんじん | たまねぎ | しいたけ | じゃがいも | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | |
| 27 (月) | 麦入りごはん | | | | | こめ むぎ | | 613 kcal |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 26.5 g |
| | ちくわの二色揚げ | ちくわ 凍結卵 | 青のり | | | 小麦粉 | カレー粉 サラダ油 | 16.5 g |
| | 大根おろし (しょうゆ) | | | | だいごん | | | 2.2 g |
| 28 (火) | シュガー米粉揚げパン | | | | | | 米粉パン グラニュー糖 サラダ油 | 638 kcal |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 26.1 g |
| | ゆで野菜 | | | ごまつな にんじん | キャベツ コーン | | 塩中華ドレッシング | 26.7 g |
| | チキンポトフ | とり肉 鶏コック | | にんじん | たまねぎ セロリー キャベツ | じゃがいも | | 2.0 g |
| 29 (水) | 昭和の日 | | | | | | | |
| 30 (木) | 麦入りごはん | | | | | こめ むぎ | | 579 kcal |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 23 g |
| | 花型ハンバーグ | 豆腐ハンバーグ | | | | | | 13.9 g |
| | 野菜おろしあんかけ | | | にんじん なの花 | だいごん たけのこ えのき | | でん粉 | 2.1 g |
| | 菜の花とじゃが芋のみそ汁 | ふた肉 桜かまぼこ かつお節 みそ | わかめ | | たまねぎ | じゃがいも | | |
| いちご | | | | いちご | | | | |

★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 16回

(米飯11回 県産小麦パン3回 米粉パン1回 麺1回)

「給食目標」

たのしい
きゅうしょくにしよう。



「給食食材の放射性物質検査結果」

梁瀬小で3月11日に給食用食材である「宇都宮市産 長ねぎ」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。□

| 給食当番のきまり (※自分のエプロン、三角金でも可) | | この月の平均 |
|----------------------------|-------------|----------|
| エネルギー | 650kcal | 642 kcal |
| たんぱく質 | 21.1g~32.5g | 25.5 g |
| 脂質 | 14.4g~21.6g | 21.5 g |
| 塩分相当 | 2.0g | 2.1 g |

クラスみんなの給食を配る大切な仕事です。

「給食当番のきまり」(※自分のエプロン、三角金でも可)

- ・つめはみじかく、髪の毛は帽子の甲にしまい、白衣を着て、マスクをします。
- ・手をしっかり洗い、ハンカチでよくふいて、アルコールで消毒してから始めます。
- ・1週間使った白衣は、週末持ち帰り、お家で洗って、月曜日に学校へ持ってきます。



令和8年度が始まりました。今年も、「食べることを学ぶ給食」をみなさんに届けられるよう、給食室一同がんばります。10日に入学した1年生は、15日から給食が始まります。

給食にはたくさんのきまりがありますが、少しずつ覚えて、みんなで作られるようにしましょう！

では、今年1年も、大きく成長できるように、たくさん食べてくださいね！(*∇*)