



ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	行 事 等	お も な ざ い り ょう			エ ネ ル ギ ー た ん ぱ く し つ し つ え ん ぶ ん	
				エ ネ ル ギ ー と な る	か ら だ を つ く る	か ら だ の ち ょう し を ど の え る		
2 月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		630 25.8 18.0 2.1	
		ホイコーロー		サラダあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ ピーマン		
		こんさいのみそしる		こんにやく	あつあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな		
		ふりかけ			わかめ			
3 火		ごもくちらしずし	ひ な ま つ り 献 立	こめ むぎ サラダあぶら さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ かんぴょう えだまめ	592 20.6 15.0 1.6	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
		とうふいりすましじる			とうふ かまぼこ はんぺん	こまつな にんじん たまねぎ		
		ひなまつりデザート		ゼリー				
4 水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	六 年 生 バ イ キ ン グ 給 食	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		640 18.4 20.9 2.0	
		はるまき		サラダあぶら	ぶたにく	たけのこ たまねぎ		
		ゆでやさい (てづくりドレッシング)		ごま		ブロッコリー コーン		
		はるさめちゅうかスープ		はるさめ ごまあぶら	ハム	にんじん たけのこ こまつな		
5 木		キャラメルあげパン		パン サラダあぶら			592 22.3 19.6 2.0	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
		チキンポトフ		じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ		
		ゆでやさい (イタリアンドレッシング)				ブロッコリー コーン キャベツ にんじん		
6 金		キンパふうてまきずし (やきにく ナムル)	リ ク エ ス ト 献 立 ①	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう のり	にんにく にんじん ほうれんそう もやし	635 27.8 20.2 3.0	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
		トックスープ			トック	とりにく たまご		にんじん ちんげんさい ねぎ
9 月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	リ ク エ ス ト 献 立 ②	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		619 25.4 18.0 2.0	
		モロのからあげ		かたくりこ サラダあぶら	モロ			
		ごまあえ		さとう ごま		こまつな キャベツ		
		けんちんじる		さといもこんにやく サラダあぶら	とうふ	だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ		
10 火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	食 事 マ ナ ー を 守 ろ う	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		586 27.4 13.8 2.0	
		ねぎしおこうじチキン		ごまあぶら ごま	とりにく	ねぎ		
		しおこんぶあえ		ごまあぶら	こんぶ	キャベツ にんじん		
		せんべいじる		せんべい	とりにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		
11 水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	宮 っ 子 ラ ン チ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		689 27.0 20.8 1.9	
		とりにくのこうしんあげ		かたくりこ サラダあぶら	とりにく	にんにく		
		ゆでやさい (ごましょうゆドレッシング)			ドレッシング	キャベツ にんじん もやし コーン		
		トマトシチュー		サラダあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく		
12 木		セルフハンバーガー		パン	ぶたにく とりにく	たまねぎ	614 25.2 20.8 2.0	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
		ようふうたまごスープ		じゃがいも かたくりこ	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん		
		いちごゼリー		ゼリー				
13 金		カレーうどん		うどん カレールウ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	589 22.3 19.6 1.9	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
		ゆでやさい (ごまドレッシング)		じゃがいも ドレッシング		にんじん ブロッコリー		
		マラーカオ		こむぎこ さとう	たまご			

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	行 事 等	お も な ざ い り よ う			エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 し つ え ん ぶ ん
				エ ネ ル ギ ー と な る	か ら だ を つ く る	か ら だ の ち ょう し を と ど の え る	
16	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		669 28.9 18.6 1.5
		さけのねぎみそやき			さけ みそ	ねぎ	
		からしあえ				もやし にんじん こまつな はくさい	
		ぶたにくとやさいのうまに		サラダあぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう しょうが さやいんげん	
17	火	せきはん ごましお ぎゅうにゅう	卒業 お祝 い 献 立	こめ もちごめ ささげ ごま	ぎゅうにゅう		719 32.5 19.1 2.3
		とんかつ		こむぎこ パンこ サラダあぶら	ぶたにく		
		いそべあえ			のり	ほうれんそう もやし キャベツ	
		こうはくすましじる			かまぼこ はんぺん	にんじん こまつな	
		おいおいデザート		クレープ			
19	木	くるパン		パン こくとう			658 27.2 20.2 2.1
		ぎゅうにゅう ミルメーク			ぎゅうにゅう		
		ポークビーンズ		サラダあぶら じゃがいも	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース	
		ゆでやさい (コールスロードレッシング)		ドレッシング		キャベツ にんじん こまつな	
23	月	わかめごはん ぎゅうにゅう	リ ク エ ス ト 献 立 ③	こめ むぎ	わかめ ぎゅうにゅう		605 26.5 17.8 2.6
		しろみぎかなのてりやき		さとう	たい		
		やさいのにんにくじょうゆあえ				ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく	
		どさんこじる		じゃがいも マーガリン	ぶたにく わかめ みそ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	
24	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		625 21.7 19.2 2.0
		ビーフカレー		サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	
		ゆでやさい (あおじそドレッシング)		ドレッシング		こまつな キャベツ もやし コーン	
		アイス		アイス			

<3月の給食目標>  
きゅうしょくの はんせいを  
しよう!

小学校(中学年) 1人1回あたりの  
学校給食摂取基準

エネルギー 650kcal  
たんぱく質 21.1g~32.5g  
脂 質 14.4g~21.6g  
塩 分 2g未満

今月の平均

エネルギー 631kcal  
たんぱく質 25.3g  
脂 質 18.8g  
塩 分 2.1g



※都合により献立を変更することがあります。

## ひ な ま つ り

3月3日は、ひなまつりです。「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長を願う行事です。

桃の花(厄除け)、白酒(邪気払い)、「ひしもち」「ひなあれ」などを供えます。ひしもちは下から緑・白・桃色の順に重ねて、緑は若草、白は雪、桃色は桃の花で、「雪がとけて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」という春の情景を表しています。



★今月は、給食週間に行われたビンゴ大会でリクエスト券を獲得した児童のみなさんからのリクエスト給食が提供されます。お楽しみに!

3/6キンパ・3/9モロのからあげ・3/17とんかつ・3/23わかめごはん

★3/11は宮っ子ランチです!

宮っ子ランチは、私たちの住む宇都宮の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。

今月はトマトです。宇都宮の特産品のひとつであるトマトを使ったシチューです。

★3/4は6年生のバイキング給食です。

6年生の皆さん、楽しい給食の思い出を作ってくださいね。



## 1年間の給食をふりかえろう!!

給食をおいしく楽しく食べることができましたか?

1年間をふり返って「はい」「いいえ」をつけてみましょう。

- ①給食の前にきちんと手を洗った。(はい いいえ)
- ②せいけつなハンカチを毎日持っていた。(はい いいえ)
- ③協力して給食の準備ができた。(はい いいえ)
- ④感謝の気持ちをこめてあいさつをした。(はい いいえ)
- ⑤よくかんで食べた。(はい いいえ)
- ⑥正しい姿勢で食べた。(はい いいえ)
- ⑦好き嫌いしないで何でも食べた。(はい いいえ)
- ⑧友だちと楽しく食べられた。(はい いいえ)
- ⑨食器をていねいにつけた。(はい いいえ)
- ⑩後片付けをきちんとした。(はい いいえ)