

3月 こんだてよていひょう



令和7年度

宇都宮市立陽東小学校

★印：地域学校圏統一献立

ひづけ	こんだてめい	エネルギー たんぱく質 LJ(%) 水分(%)	おもなざいりょう						ちょうみりょう
			あかのしょくひん ちやにくになる	みどりのしょくひん からだのちようじをとのえる	きいろのしょくひん ちからやねつのもとなる	きのこ	たまご	しょうが	
2 (月)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう プルコギふういためもの かきたまじる さけふりかけ	681 26.1 20.8 1.8	ぎゅうにゅう とうふ さけふりかけ	ぎゅうにく たまご	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし こまつな	ごめ ごま ごまあぶら でんぶん	むぎ さとう でんぶん	しょうゆ さけ みりん コチュジャン しお トウバンジャン コンソメ とりがらすープのもと
3 (火)	☆ごもくちらしずし ぎゅうにゅう あじのねぎみそやき からしあえ とうふいりすましじる ひなあられ	663 33.2 20.3 2.2	ぎゅうにゅう たまご あじ とうふ	とりにく あぶらあげ はんぺん	たけのこ にんじん えだまめ ほうれんそう	しいたけ かんぴょう ごぼう はくさい	ごめ さとう ひなあられ	こんにやく サラダあぶら	しょうゆ さけ みりん す からし かつおだし しお
4 (水)	☆ココアあげパン ぎゅうにゅう ポークポトフ ゆでやさい カップdeヤクルト	720 30.2 26.6 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく カップdeヤクルト	ミルクココア ウインナー	ミルココア ウインナー	もやし とうもろこし にんじん キャベツ	コッペパン サラダあぶら グラニューとう じゃがいも	サラダあぶら じゃがいも	イタリアンドレッシング コンソメ しお
5 (木)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか ゆでやさい こうやどうふのもの	704 29.3 25.1 2.2	ぎゅうにゅう ごぼう かつおぶし	いわし こうやどうふ	キャベツ にんじん いんげん	もやし しいたけ ごぼう	ごめ サラダあぶら こんにやく	むぎ さとう	しょうゆ みりん ゆずしょうゆドレッシング さけ
6 (金)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいたいのみそいため ごんさいのすましじる ミニフィッシュ	662 28.5 20.5 1.8	ぎゅうにゅう だいたいのみそ ミニフィッシュ	とりにく みそ	しいたけ たけのこ だいこん こまつな	にんじん えだまめ ごぼう	ごめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら こんにやく	しょうゆ さけ しお いちみとがらし かつおだし
9 (月)	☆むぎいりごはん チキンカレーハンバーグトッピング ぎゅうにゅう ゆでやさい セノビーゼリー	761 25.4 24.5 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	たまねぎ キャベツ もやし	にんじん キャベツ とうもろこし	ごめ サラダあぶら セノビーゼリー	むぎ じゃがいも	カレールー しお ケチャップ ウスターソース しおちゅうかドレッシング
10 (火)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンなんぼん ナムル だいこんのちゅうかに	643 29.5 18.6 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	たまねぎ ほうれんそう だいこん にんにく	にんじん もやし しょうが ねぎ	ごめ サラダあぶら さとう こんにやく	むぎ ごまあぶら こんにやく	す しょうゆ みりん タルタルソース しお さけ コンソメ
11 (水)	☆ナポリタン ぎゅうにゅう コンソメスープ かたぬきチーズ	601 25.2 18.4 2.1	ぎゅうにゅう とりにく	ベーコン チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく	にんじん ピーマン しょうが とうもろこし	ごめ サラダあぶら じゃがいも	むぎ	ケチャップ コンソメ トマトビュール トマトソース しお こしょう
12 (木)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう カレイのパーベキューソースかけ ごまあえ どさんこじる	637 30.3 17 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	かれい わかめ	ねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ	にんにく パセリ もやし にんじん	ごめ でんぶん さとう じゃがいも	むぎ サラダあぶら すりごま マーガリン	しょうゆ アップルソース かつおだし
13 (金)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのつけこみやき しおこんぶあえ まろやかみそじる	594 30.1 14.5 1.9	ぎゅうにゅう こんぶ みそ	とりにく だいたいのみそ とうにゅう	ねぎ キャベツ だいこん	にんじん きゅうり ごぼう	ごめ さとう	むぎ ごま	さけ みりん しょうゆ しお かつおだし
16 (月)	☆わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ゆでやさい みそじる	670 25.3 21.9 2.5	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	みそ なまあげ	しょうが キャベツ もやし	にんにく にんじん たまねぎ	ごめ でんぶん じゃがいも	むぎ サラダあぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし あおじそドレッシング
17 (火)	☆はちみつパン ぎゅうにゅう ブラウンシチュー フルーツポンチ	750 24 21.5 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	たまねぎ トマト みかん パイナップル ナタデココ	にんじん みかん もも	コッペパン はちみつ じゃがいも ゼリー	さとう サラダあぶら じゃがいも	あかワイン こしょう ハヤシルウ サイダー
18 (水)	☆せきはん ぎゅうにゅう チキンカツ いそべあえ こうはくすましじる おいわけクレープ	712 35.1 17.4 2.1	ぎゅうにゅう たまご なると	とりにく のり とうふ	ほうれんそう もやし	キャベツ こまつな	もちごめ さき ごむぎ サラダあぶら	ごめ ごま パンこ	しお こしょう しょうゆ かつおだし みりん
19 (木)	☆そつぎょうしき								
20 (金)	☆しゅんぶんのひ								
23 (月)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ゆでやさい にくじゃが	680 33.4 19.7 1.7	ぎゅうにゅう みそ	さわら ぎゅうにく	きゅうり もやし たまねぎ	キャベツ にんじん	ごめ じゃがいも さとう	むぎ サラダあぶら しらたき	みりん さけ ごまドレッシング しょうゆ
24 (火)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハムカツ ポイルキャベツ ひじきとだいたいのいりに	647 24.9 18.6 1.9	ぎゅうにゅう あぶらあげ さつまあげ	ハム ひじき だいたいの	キャベツ にんじん		ごめ ごむぎ サラダあぶら こんにやく	むぎ パンこ ざらめ	ちゅうのらソース しょうゆ しお こしょう

★献立内容は、都合により変更することがあります。★栄養素量は、中学年の値です。★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

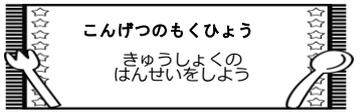
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量	食物繊維
	Kcal	g	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3月平均	675	28.7	20.3	359	99	4.1	3.1	243	0.69	0.60	33	2.0	4.6
基準値	650	26.0	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5

「学校給食食材の放射性物質検査結果について」
はくさい (栃木県宇都宮市)

放射性ヨウ素 定量下限値未満 (<20)
放射性セシウム 定量下限値未満 (<25)

地域農産物 平石農産物直売所のみなさまに、地域の農産物を納めてもらっています。
3月 キャベツ ねぎ きゅうり

リクエスト給食
今月は6年生にアンケートをとり、リクエストの
多かったメニューをとり入れています。
最後まで楽しく給食を食べてください。
6年生のみなさん、卒業おめでとうございます！
※人気上位のメニューを太字で表記しています。



☆地域学校圏統一献立 3/2(月) 3(火) 6(金) 12(木) 13(金) 18(水)