



3 がっこんだてひょう



栃木中央小学校給食共同調理場

にち 日	ようび 曜日	こん 献		たて 立		エネルギー タンパク質	たべかた・ほか	からだつく 体を作るもの	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの
		しゅ 主	しょく 食	牛乳	お か ず			あか た もの (赤の食べ物)	きいろ た もの (黄色の食べ物)	みどり た もの (緑の食べ物)
1	金	ごはん / すしず (セルフちらしずし)	○	とりにくのねぎみそやき ちらしずしのぐ	あさりのすましじる ひなあられ	656 27.6	ひなまつりメニュー ごはんすすずをませ、そ のあと、ちらしずしのぐをま ぜてたべましょう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ あさり ぶ	ごはん あぶら さとう ひなあられ	かんぴょう にんじん しいたけ にんにく しょうが ねぎ こまつな
4	月	コッペパン (セルフやきそばパン)	○	やきそば にくだんご	やさいのゴマドレッシングあえ	681 27.5	やきそばをパンにはさんで たべましょう。 ◇ にくだんご ・1~2年:1コ / 3~6年:2コ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	コッペパン あぶら パンこ さとう やきそば ゴマ	たまねぎ にんじん えだまめ くわい キャベツ きゅうり もやし コーン
5	火	ごはん	○	なっとう ぶたにくときざみこんぶのしょうがいため	けんちんじる	666 29.1		ぎゅうにゅう なっとう とう ぶ みそ ぶたにく こんぶ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら さといも	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しょうが
6	水	コッペパン (セルフツナサンド)	○	ツナサンドのぐ かいそうサラダ	だいずのカレースープ	621 26.7	ツナサンドのぐをパンには さんでたべてください。	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいず かいそう	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ コーン きゅうり
7	木	ごはん	○	さかなのアーモンドがらめ かきなのおひたし	じゃがいものみそしる	632 26.5		ぎゅうにゅう ホキ(魚) かつおぶし わかめ みそ	ごはん あぶら さとう でんぶ ん アーモンド じゃがいも	かきな もやし たまねぎ にんじん
8	金	ごはん	○	あつあげのマーボーいため もずくのスープ	アセロラゼリー	746 31.2		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ とうぶ もずく かまぼこ たまご	ごはん あぶら さとう でんぶ ん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ アセロラ
11	月	コッペパン チョコだいきりクリーム	○	かぼちゃのてんぷら ナムル	にこみうどん	693 27.9		ぎゅうにゅう あぶらあげ	パン こむぎこ でんぶ ん あぶら チョコクリーム うどん ごまあぶ ら	かぼちゃ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ
12	火	ごはん	○	さばのみそに きりほしだいこんのごますあえ	とんじる	672 25.4		ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうぶ	ごはん さとう みずあめ でんぶ ん ごま じゃがいも	ほうれんそう にんじん きりほしだいこん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ
13	水	まるパン (セルフフィッシュバーガー)	○	しろみざかなのフライ(ソース) こんにゃくサラダ(ドレッシング)	にくだんごスープ	601 27.7	しろみざかなのフライにソー スをかけて、パンにはさんで たべましょう。	ぎゅうにゅう ホキ(魚) ぶたにく とりにく	パン こむぎこ でんぶ ん パンこ はるさめ あぶら	たまねぎ しょうが ニンニク にんじん はくさい こまつな キャベツ ブロッコリー こんにゃく
14	木	ごはん (セルフチキンカレー)	○	チキンカレー こまつなともやしのソテー	フルーツポンチ	666 17.3	ごはんに、チキンカレーをか けてたべましょう。	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん じゃがいも あぶら バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな コーン みかん パイン もも
15	金	せきはん ゴマしお	○	さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら	かんぴょうのたまごとじ	672 28.8	卒業お祝いメニュー 卒業おめでとう	ぎゅうにゅう さわら(魚) みそ さつまあげ たまご あずき	もちごめ ごま さとう あぶら うるちまい	ごぼう にんじん こんにゃく かんぴょう ほうれんそう
18	月	まるパン (セルフハンバーガー)	○	ハンバーグのケチャップソースかけ ゆでやさいサラダ(マヨネーズ)	クラムチャウダー おいわいゼリー	693 30.8	パンにハンバーグをはさ んでたべましょう。	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だっしふんにゅう あさり	パン パンこ さとう クリーム マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ いちご にんじん ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン
21	木	ごはん	○	モロのトマトソースあえ ごまあえ	いなかじる	683 29.8		ぎゅうにゅう モロ(魚) みそ とうぶ	ごはん でんぶ ん あぶら さとう ごま さといも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ごぼう こんにゃく しめじ こまつな

※都合により、献立が変更になる場合があります。