

令和6年度





3 月分学校給食献立予定表



日光市立今市小学校

日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実	
3月	【ひなまつり献立】	あぶらあげ		にんじん きぬさや	かんひょう ほししいたけ	さとう	ごま	
	ちらし寿司		牛乳					631 kcal
	牛乳							21.2 g
	野菜入り肉団子（2コ）	とりにく		にんじん	えだまめ	さとう		17.2 g
	けんちん汁	とうふ かまぼこ		にんじん	だいこん ごぼう はくさい	さといも こんにゃく	ごまあぶら	2.7 g
	ひなあられ					ひなあられ		
4月	ココア揚げパン					パン グラニューとう	あぶら	
	牛乳		牛乳					626 kcal
	ハムチーズサラダ	ハム	チーズ		キャベツ きゅうり もやし		マヨネーズ	22.2 g
	きつねうどん	あぶらあげ なると		にんじん ほうれんそう	ねぎ ほししいたけ	うどん		25.0 g
								2.5 g
火								
5月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					657 kcal
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも ルウ	あぶら	20.1 g
	こんにゃくサラダ		わかめ		キャベツ もやし コーン	こんにゃく	ドレッシング	17.4 g
	杏仁豆腐					あんぱんどうふ		2.2 g
6月								
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					633 kcal
	いわし生姜煮	いわし			しょうが	さとう		25.6 g
	切干大根の煮付け	さつまあげ あぶらあげ		にんじん	だいこん	ざらめ	あぶら	17.7 g
木	キムチ入り豚汁	ぶたにく とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ はくさい	じゃがいも	ごまあぶら	2.8 g
7月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					593 kcal
	和風ソースハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん	ごま	24.4 g
	おひたし	かつおぶし		にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり もやし		ごま	17.3 g
	高野豆腐のみそ汁	こうやどうふ	わかめ		たまねぎ ねぎ			2.3 g
金								
10月	【卒業お祝献立】							714 kcal
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		27.1 g
	鶏のから揚げレモンソース	とりにく			レモンじゅ	でんぷん さとう	あぶら	22.6 g
	磯和え		のり	ほうれんそう	もやし			2.5 g
	すまし汁	はんぺん	わかめ	にんじん	ねぎ			
11月	お祝クレープ					クレープ		
	コッペパン					パン		
	レーズンクリーム					レーズンクリーム		705 kcal
	牛乳		牛乳					26.5 g
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー いんげん	もやし		ドレッシング	29.6 g
火	スパゲティミートソース	ぶたにく とりにく だいず		にんじん グリンピース トマト	たまねぎ にんにく	スパゲッティ	あぶら	2.0 g



日・曜	 献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実	
12 水	そぼろ丼（ごはん）					ごはん		625 kcal 25.7 g 21.4 g 2.3 g
	そぼろ丼（真）	たまご とりにく			えだまめ しょうが	さとう	あぶら	
	牛乳		牛乳					
	みそ汁	あぶらあげ	わかめ	にんじん	はくさい えのき ねぎ			
13 木	ごはん					ごはん		580 kcal 24.5 g 11.1 g 1.6 g
	牛乳		牛乳					
	たらの塩麹焼き	たら						
	ピリッと漬け				はくさい だいこん もやし		ごま	
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも しらたき ざらめ	あぶら	
14 金								
17 月	ごはん					ごはん		589 kcal 21.8 g 15.2 g 1.6 g
	牛乳		牛乳					
	納豆	なっとう						
	ごま和え			にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま	
	さつま汁	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも こんにゃく	あぶら	
18 火	コッパパン					パン		626 kcal 24.4 g 28.8 g 2.6 g
	マーシャルピーンズ					マーシャルピーンズ		
	牛乳		牛乳					
	スペイン風オムレツ	たまご ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
	野菜サラダ			いんげん ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	
19 水	クリームシチュー	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも ルウ	あぶら	702 kcal 24.1 g 22.3 g 2.2 g
	【日光市民の日献立】							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ロースとんかつ	ぶたにく				こむぎこ パンこ	あぶら	
	ポイル野菜				キャベツ もやし			
21 金	にこにこ汁	どうふ		にんじん	だいこん なめこ ほししいたけ ねぎ	こんにゃく		662 kcal 21.8 g 22.7 g 2.3 g
	いちごゼリー					ゼリー		
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん グリンピース	たまねぎ	ごはん じゃがいも ルウ	あぶら	
	牛乳		牛乳					
	カリコリサラダ	ハム	チーズ	にんじん	だいこん きゅうり		ドレッシング	

## 【お知らせ】

- ★材料の都合により、献立を変更することがあります。
- ★こんにゃくは、エネルギーになりませんが、いも類なので、5類に分類しています。
- ★料理ごとに、使用する食材を分類しています。
- ★食物アレルギー対応などで、料理に使用されている食材の確認にも活用してください。
- ★すべての受配校で同じ献立表を使用しています。実際の給食の有無に関しては、各学校の予定表で確認してください。



小学校中学年一人1回あたり 学校給食摂取基準		今月の平均	
エネルギー	650Kcal	646	kcal
たんぱく質	21.1～32.5g	23.9	g
脂質	14.4～21.7g	21.2	g
塩分	2.0g未満	2.2	g