

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	
		主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのもととなる食品		
		1群	2群	3群	4群	5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	【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 ほししいだけ	さとう	ごま	631 kcal 21.2 g 17.2 g 2.7 g
月	ちらし寿司		牛乳					
	牛乳							
	野菜入り肉団子(2コ)	とりにく		にんじん	えだまめ	さとう		
	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	
	ひなあられ						ひなあられ	
4	ココア揚げパン					パン クラニューとう	あぶら	626 kcal 22.2 g 25.0 g 2.5 g
火	牛乳		牛乳					
	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	
	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 ほししいだけ	うどん		
5	ごはん					ごはん		657 kcal 20.1 g 17.4 g 2.2 g
水	牛乳		牛乳					
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ ににく しょうが	じゃがいも ルウ	あぶら	
	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	
	杏仁豆腐						あんにんどうふ	
6	ごはん					ごはん		633 kcal 25.6 g 17.7 g 2.8 g
木	牛乳		牛乳					
	しょうがにいわしが生煮	いわし			しょうが	さとう		
	切り大根の煮付け	さつまあげ あぶらあげ		にんじん	だいこん	ざらめ	あぶら	
	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	
7	ごはん					ごはん		593 kcal 24.4 g 17.3 g 2.3 g
金	牛乳		牛乳					
	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 でんぶん	ごま	
	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	
	高野豆腐のみぞ汁	こうやどうふ	わかめ		たまねぎ ねぎ			
10	【卒業お祝献立】							714 kcal 27.1 g 22.6 g 2.5 g
月	ごはん		牛乳			ごはん		
	鶏のから揚げレモンソース	とりにく			レモンじる	でんぶん さとう	あぶら	
	磯和え		のり	ほうれんそう	もやし			
	すまじ汁	はんぺん	わかめ	にんじん	ねぎ			
	お祝クレープ					クレープ		
11	コッペパン					パン		705 kcal 26.5 g 29.6 g 2.0 g
火	レーズンクリーム					レーズンクリーム		
	牛乳		牛乳					
	ソナサラダ	ツナ		ブロッコリー いんげん	もやし		ドレッシング	
	スペゲティミートソース	ぶたにく とりにく だいたい		にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ ににく	スパゲッティ	あぶら	

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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 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 肉じゃが	ぶりにく		はくさい だいこん もやし	ごま				
14 金	卒業式								
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			
18 火	さつま汁	ぶりにく		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		626 kcal 24.4 g 28.8 g 2.6 g	
19 水	コッペパン				パン			702 kcal 24.1 g 22.3 g 2.2 g	
	マーチャルビーンズ				マーチャルビーンズ				
	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			
21 金	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		662 kcal 21.8 g 22.7 g 2.3 g	
	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 ルゥ	あぶら			
	【日光市民の日献立】								
	ごはん								

## 【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。

★こんなにやくは、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。



小学校中学生一人回あたり 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