

がっ きゅうしょくこんだてよていひょう
2月 給食献立予定表



日光市立今市第三小学校

令和6年度

日曜日	献立名	おもなざいりょう						エネルギー	しじつ
		あか	きいろ	みどり					
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をとどめる					
3月	【節分献立】ごはん 牛乳 いわしのごま味噌煮 じゃがいものそぼろ煮 白菜のピリッと漬け 福豆	いわしのごま味噌 とりにく えだまめ だいず	ぎゅうにゅう ごめ さといも さとう かたくりこ	あぶら ごま	にんじん だいこん はくさい きゅうり		702kcal	23.6g	
4火	三色丼(そぼろ ごま和え) 牛乳 沢煮椀	とりにく たまごそぼろ ぶたにく	ぎゅうにゅう ごめ さとう	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん ごまつな	ごぼう だいこん しょうが	648kcal	21.0g	
5水	黒パン 牛乳 チキンチーズ焼き 花野菜サラダ さつま芋のシチュー	チキンチーズ焼き ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう くろパン さつま芋	ドレッシング あぶら ハンヤメルソース	アスパラ フロccoli にんじん	カリフラワー たまねぎ グリーンピース	717kcal	30.6g	
6木	【初午献立・JA上都賀提供いちご】赤飯 ごま塩 牛乳 キャベツメンチ しもつかれ すまし汁 いちご	なると メンチ さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ワカメ だいず とうふ	ごめ さけかす あぶら	にんじん だいこん ねぎ いちご		735kcal	26.2g	
7金	コッパン 牛乳 焼きそば 大根とツナのサラダ 栃木県産ちちおとめジャム	ツナ ぶたにく いか ちくわ	ぎゅうにゅう ごめ やきそばめん ジャム	ドレッシング あぶら	にんじん だいこん キャベツ きゅうり コーン		603kcal	19.4g	
10月	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ フロccoliーサラダ 豚汁	ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ごめ さとう かたくりこ じゃがいも	ドレッシング あぶら	フロccoli にんじん だいこん しょうが たまねぎ こんにゃく コーン		651kcal	22.0g	
11火	建国記念の日								
12水	コッパン 牛乳 スラッピージョー チーズポテト 野菜スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	コッパン さとう パンこ じゃがいも	あぶら バター	にんじん たまねぎ さやえんどう	611kcal	23.4g	
13木	ごはん 牛乳 なっとう カリコリサラダ おでん	なっとう ハム ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう ごんぶ つみれ がんもどき	ごめ さとう	ドレッシング にんじん	だいこん こんにゃく きゅうり	623kcal	19.9g	
14金	きなこ揚げパン 牛乳 カレーうどん ツナとわかめのサラダ ベストチョコプリン	きなこ ぶたにく ツナ なると	ぎゅうにゅう ワカメ	コッパン うどん かたくりこ チョコプリン	あぶら ドレッシング カレーウ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	606kcal	22.1g	
17月	ごはん 牛乳 ホイコーロー えび団子スープ	ぶたにく えびだんご	ぎゅうにゅう ごめ かたくりこ はるさめ	あぶら	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	602kcal	19.2g	
18火	ごはん 牛乳 さんま梅煮 切り干し大根のナムル 五目味噌汁 お米de国産さつま芋と菓のタルト	さんまうめ ハム なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも	ドレッシング ごま	にんじん ほうれんそう だいこん	きゅうり だいこん	686kcal	21.7g	
19水	【ご飯の日献立】ごはん 牛乳 鶏の唐揚げレモンソース もみ漬け にこにこ汁	とりにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ごめ かたくりこ さとう さといも	あぶら	にんじん はくさい だいこん しょうが		671kcal	24.4g	
20木	ごはん 牛乳 玉子焼き 小松菜のお浸し じゃがいもの煮込み	たまごやき ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ごまつな にんじん さやえんどう	キャベツ はくさい きゅうり レモン	633kcal	17.9g	
21金	【地産地消献立：ニラ】コッパン 牛乳 ニラとひき肉のスパゲッティ ハムと大根のサラダ デキシークリームゴールド	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう コッパン スパゲッティ	ドレッシング クリームゴールド あぶら	にら あかピーマン にんじん	きゅうり たまねぎ しめじ しょうが	680kcal	27.3g	
24月	振り替え休日								
25火	ルーローハン 牛乳 大根スープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく とりにく あぶらあげ けいらん	ぎゅうにゅう ごめ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら	ちんげんさい にんじん ごまつな	たけのこ ねぎ にんにく しょうが だいこん	696kcal	21.2g	
26水	こめこ 米粉パン 牛乳 オムレツ イタリアンサラダ ポトフ	オムレツ いか ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	アスパラ フロccoli にんじん	カリフラワー きゅうり たまねぎ しょうが	600kcal	26.3g	
27木	ごはん 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト ワカメ	ごめ じゃがいも カレーウ ドレッシング	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが こんにゃく コーン	672kcal	19.1g	
28金	ココアパン 牛乳 南瓜ひき肉フライ ツナサラダ ミネストローネスープ	ココアひき肉フライ ツナ ベーコン ミックスピース	ぎゅうにゅう チーズ	ココアパン じゃがいも マカロニ	バター ドレッシング あぶら	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ きゅうり にんにく	619kcal	26.1g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



- ◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準
エネルギー-650kcal、たんぱくしじつ26.8g、しじつ21.6g、えんじつ2.0g
- ◆今月の今三小の平均(予定)
エネルギー-653kcal、たんぱくしじつ25.3g、しじつ22.9g、えんじつ2.4g