

がっ きゅうしょくこんだて よてい ひょう
3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	おまなざいりょう				エネルギー	ししつ	
		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	体の調子をととのえる				
3月	【ひな祭り献立】三色丼（そぼろ・ごま和え）牛乳 沢煮椀 ひな祭りゼリー	とりにく ぶたにく たまごそぼろ	ぎゅうにゅう ひじき	ごめ さとう ゼリー	ごま あぶら にんじん こまつな ほうれんそう	ごぼう だいこん しめじ しょうが	680kcal 26.6g	21.3g 2.40g
4火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 五目ひじき煮 のっぺい汁	さばみそに だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごめ さとう さといも かたくりこ	あぶら にんじん	ごぼう はいくさい コンニャク しらたき	621kcal 22.1g	21.9g 1.90g
5水	【6年生リクエスト献立】ココア揚げパン 牛乳 ハムと大根のサラダ チャンぽん麺 和caféまっ茶プリン	ハム ぶたにく いか なると	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう ちゅうかめん ドレッシング まっちゃプリン	あぶら ココア ドレッシング	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ きやべつ しょうが	705kcal 27.9g	25.3g 3.00g
6木	ごはん 牛乳 和風煮込みハンバーグ 野菜のおひたし キムチいり豚汁	ハンバーグ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま あぶら	ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ コンニャク はくさいキムチ	589kcal 21.9g	17.0g 2.40g
7金	コッペパン 牛乳 ペンネアラビアータ ブロッコリーサラダ マーシャルピーンズ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン ペンネ	ドレッシング あぶら トマト ブロッコリー にんじん パジル	きゅうり たまねぎ コーン にんにく	691kcal 25.8g	27.1g 2.20g
10月	ハヤシライス 牛乳 こんにゃくサラダ 瀬戸内レモンタルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごめ じゃがいも レモンタルト	あぶら ハヤシルーク グリーンピース ドレッシング	たまねぎ きゅうり マッシュルーム コンニャク コーン	712kcal 19.3g	22.5g 2.60g
11火	【卒業お祝い献立】赤飯 ごま塩 牛乳 磯香りとえ 鶏の唐揚げレモンソース すまし汁 お祝いクレープ	とりにく とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ のり	せきはん かたくりこ クレープ さとう	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ しょうが	738kcal 27.0g	25.0g 3.10g
12水	セルフドック（ウインナー・キャベツ・ケチャップ） 牛乳 コーンシチュー	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも	バター ポタージュソース	にんじん きやべつ たまねぎ コーン	648kcal 25.2g	28.6g 2.20g
13木	ごはん 牛乳 春巻き 切干大根のナムル 麻婆豆腐	ハム ぶたにく とうふ はるまき	ぎゅうにゅう	ごめ かたくりこ	あぶら ドレッシング ごま	にんじん にら きゅうり ねぎ しいたけ しょうが	751kcal 25.8g	31.6g 2.10g
14金	卒業おめでとう! 卒業式のため、給食はありません							
17月	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ビーンズサラダ どさんこ汁	いわしうめ えだまめ ミックスビーンズ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごめ じゃがいも	ドレッシング バター あぶら	にんじん コーン もやし ねぎ しょうが きゅうり	608kcal 23.7g	19.9g 2.00g
18火	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め 中華スープ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ごめ	あぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう たまねぎ しめじ しいたけ もやし	588kcal 25.0g	20.0g 1.90g
19水	【日光市民の日：ご飯の日】ごはん 牛乳 とんかつ ごまソース ポイルキャベツ にこにこ汁 市民の日いちごゼリー	ぶたにく けいらん みそ	ぎゅうにゅう	ごめ ごむぎこ ばんこ さといも ゼリー	あぶら	にんじん ほうれんそう きやべつ もやし はくさい	746kcal 26.4g	25.4g 2.40g
20木	春分の日							
21金	こめこ 米粉パン 牛乳 焼きそば 花野菜サラダ	ぶたにく いか ちくわ ハム	ぎゅうにゅう	こめこパン ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	にんじん きやべつ きゅうり カリフラワー	630kcal 28.5g	21.1g 2.50g
24月	修了式のため、給食はありません							
◎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、たんぱくしつ26.8g、ししつ21.6g、えんぶん2.0g ◆今月の今三小の平均（予定） エネルギー670kcal、たんぱくしつ25.0g、ししつ23.6g、えんぶん2.4g						

◎今年度の締めくくりの月となりました。まもなく卒業を迎える6年生に、好きな給食のアンケート調査をおこない、人気のあった料理を3月の給食献立にしました。

5日（水）は、6年生のアンケートで人気があった料理を集めた献立です。

6日（木）のキムチ豚汁、11日（水）の鶏の唐揚げレモンソースも6年生に人気があるものです。

6年生の担任の先生方からも、10日（月）の瀬戸内レモンタルトをリクエストいただきました。

1～5年生のみなさんも、6年生の卒業をお祝いする気持ちで食べてください。



◎3月19日「日光市民の日記念給食」です。日光市からとんカツの豚ロース肉と市民の日ゼリーをいただける予定です。くわしくは、3月の給食だよりをご覧ください。～今年度も1年間お世話になりました～