

がっ 4月 きゅうしよくこんだてよていひょう 給食献立予定表

日光市立今市第三小学校
令和7年度



日曜日	献立名	おもなざいりょう						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				
8火	【始業式】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 もみ漬 け 筑前煮	さば とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう	あぶら	にんじん さやえんどう	キャベツ ごぼう だけのこ だいこん こんにやく ししいたけ	642kcal	21.4g
								24.7g	2.2g
9水	コッペパン 牛乳 ウインナーソーセージ ミニケチャップ ボイルキャベツ クリームシチュー	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 パセリ	にんじん	たまねぎ きゃべつ	624kcal	28.6g
								24.7g	1.8g
10木	【入学式】 ごはん 牛乳 なっとう 小松菜のおひたし じゃがいもの煮こみ	なっとう ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	にんじん こまつな さやえんどう	きゃべつ たまねぎ しらたき もやし	638kcal	17.5g
								24.9g	1.8g
11金	コッペパン 牛乳 大豆のサラダ 焼きそば りんごジャム	だいず ぶたにく いか ちくわ	ぎゅうにゅう	コッペパン ちゅうかめん ジャム	あぶら ドレッシング	にんじん ブロッコリー	きゃべつ きゅうり コーン	642kcal	22.7g
								26.6g	2.5g
14月	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがいため 春雨スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ	あぶら	にんじん ピーマン	たまねぎ きゃべつ しめじ しょうが はくさい ししいたけ	593kcal	18.4g
								23.8g	1.6g
15火	ごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ ミニソース りっちゃんのサラダ 五目みそ汁	とりにく ハム かつおぶし なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ こんぶ じゃがいも みそ	あぶら	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン だいこん きゅうり	605kcal	19.0g
								23.1g	2.1g
16水	【ごはんの日：1年生給食スタート】ごはん 牛乳 チキンカレー ツナとわかめのサラダ 県産ヨーグルト	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ヨーグルト わかめ	あぶら カレーウ ドレッシング	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり にんにく しょうが りんご	693kcal	20.7g
								21.5g	2.3g
17木	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ いそ香りとえみそ汁	ハンバーグ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも でんぶん	ごま	ほうれんそう にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ	615kcal	17.6g
								24.3g	2.3g
18金	黒パン 牛乳 チャンボンメン ぎょうざロール	ぶたにく なると いか ぎょうざ	ぎゅうにゅう	くろパン めん	あぶら	にんじん	もやし もやし たまねぎ きゃべつ しょうが	580kcal	20.2g
								27.4g	2.9g
21月	ごはん 牛乳 たまご焼き 五目ひじき煮 とん汁	たまご とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ぶたにく	あぶら	にんじん	だいこん たまねぎ きゃべつ こんにやく	603kcal	18.9g
								22.5g	2.2g
22火	【入学祝い献立】 赤飯 牛乳 鶏のからあげ 大阪つけ すまし汁 おいしいデザート ごま塩	とりにく とうふ なると	ぎゅうにゅう	せきはん ゼリー でんぶん	あぶら ごま	にんじん	だいこん きゅうり しょうが ねぎ	720kcal	22.2g
								25.8g	2.4g
23水	【地産地消献立：アスパラガス】 コッペパン 牛乳 キャベツメンチ ミニソース グリーンサラダ 野菜スープ 	メンチカツ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン うどん ジャム	あぶら ドレッシング	アスパラガス ブロッコリー にんじん さやえんどう	きゅうり たまねぎ キャベツ	628kcal	30.7g
								24.3g	2.6g
24木	ごはん 牛乳 ジャー جان豆腐 肉団子スープ	ぶたにく なまあげ にくだんご みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ ベーコン	あぶら	にんじん	キャベツ だけのこ しいたけ ねぎ にんにく はくさい	647kcal	22.2g
								26.0g	2.5g
25金	コッペパン 牛乳 きつねうどん ブロッコリーのツナ和え 栃木県産とちあいかジャム	とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	コッペパン うどん ジャム	あぶら ドレッシング	ブロッコリー にんじん	ねぎ ししいたけ きゅうり コーン	590kcal	22.2g
								64.9g	2.3g
28月	ごはん 牛乳 ハヤシライス イタリアンサラダ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	あぶら ドミグラス ハヤシルウ ドレッシング	にんじん ブロッコリー あかピーマン グリーンピース	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム きゅうり	616kcal	19.4g
								22.8g	2.1g
29火	しょうわ ひ 昭和の日								
30水	バターロール 牛乳 オムレツ ハムと大根のサラダ ワンタンスープ	オムレツ ハム ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	バターロール ワンタン	ドレッシング あぶら	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ だけのこ	616kcal	22.8g
								28.0g	2.6g
【今月の給食目標】 給食のじゅんぴや後かたづけを きちんとしてよう。 		◆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、えんぶぶん2.00g ◆今月の今三小の平均（予定） エネルギー630kcal、たんぱくしつ24.1g、ししつ22.1g、えんぶぶん2.30g							

◎献立表には、その日の献立と使用している食材、栄養価をできるだけ細かく掲載しています。御家庭でも、献立表や給食だよりをもとにして、給食について話題にいただけたら幸いです。
 ◎食物アレルギー等がご心配な場合は献立表でご確認いただくか、学校までお問い合わせください。
 ◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

