



3月献立予定表



日光市藤原学校給食センター(小学校)

日	曜	献立名			おもな材料と働き			エネルギー たんぱく質 塩分
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる (赤)	体の調子を整える (緑)	熱や力のもとになる (黄色)	
1	水	ご飯		おろしハンバーグ 五目きんぴら にら卵汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 さつま揚げ みそ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう りんご かんぴょう にら	米 油 ごま油 ごま さとう でん粉	674kcal 27.8g 3.0g
2	木	レーズンパン		焼きそば 海藻サラダ ミルメーク	牛乳 ぶた肉 いか 青のり わかめ 昆布	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン レーズン	パン 中華めん 油 ドレッシング ごま	606kcal 23.5g 3.6g
3	金	五目ちらしずし		ひなまつり献立 肉団子 すまし汁 さくらゼリー	牛乳 とり肉 豆腐 卵 のり 油揚げ はんぺん	にんじん ごぼう れんこん しいたけ かんぴょう こまつな だいこん	米 油 さとう	610kcal 24.1g 3.1g
6	月	ご飯		焼き魚(さば) 切り干し大根煮 みそ汁 味付けのり	牛乳 ぶた肉 さば みそ さつま揚げ わかめ のり	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ もやし	米 油 さとう じゃがいも	627kcal 24.1g 2.5g
7	火	セルフドッグ		(メンチカツ・ポイルキャベツ) マカロニのクリーム煮	牛乳 ぶた肉 とり肉 粉チーズ	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー コーン	パン 油 パン粉 マカロニ	610kcal 25.3g 2.5g
8	水	わかめご飯		三依小中学校リクエスト献立 鶏肉から揚げ 春雨サラダ どさんこ汁 雪見大福	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム わかめ みそ	にんじん たまねぎ コーン もやし きゅうり きゃべつ ねぎ しょうが にんにく	米 油 バター 春雨 じゃがいも ドレッシング	755kcal 25.2g 2.9g
9	木	黒パン		トマトオムレツ コールスローサラダ ワンタンスープ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 卵 ハム なんと	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり はくさい コーン	パン 油 ドレッシング ワンタン	628kcal 20.7g 3.0g
10	金	ご飯		里芋のそぼろ煮 納豆 ナムル	牛乳 とり肉 納豆	にんじん だいこん こまつな もやし えだまめ	米 ごま油 さといも さとう でん粉	633kcal 25.1g 2.0g
13	月	野菜かき揚げ 天井		ごま和え 豚汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ もやし ごぼう きゅうり きゃべつ はくさい こまつな	米 油 小麦粉 さとう ごま	681kcal 18.7g 2.4g
14	火	コッペパン チョコパテ		にらとひき肉のスパゲティ ビーンズサラダ オレンジ	牛乳 ぶた肉 ハム チーズ	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり コーン しょうが にら にんにく オレンジ	パン 油 マヨネーズ スパゲティ チョコパテ	681kcal 18.7g 2.4g
15	水	麦ご飯		ポークカレー 福神漬け フルーツヨーグルト和え	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが もも パイン みかん ふくじんづけ	米 麦 油 じゃがいも	674kcal 17.5g 2.4g
16	木	ご飯		市民の日記念特別献立 日光市産豚カツ ポイルキャベツ にこにこ汁 お祝いゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん きゃべつ はくさい もやし こまつな	米 油 小麦粉 パン粉 さといも	744kcal 25.2g 2.6g
21	火	三色丼		五目みそ汁	牛乳 とり肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいこん こまつな ねぎ しょうが	米 油 ごま さとう	649kcal 27.8g 2.9g
22	水	セルフサンド		いちごクリーム ハムカツ 肉団子スープ	牛乳 とり肉 ハム	にんじん たまねぎ しょうが はくさい ねぎ こまつな いちご パイン もも	パン 油 パン粉 春雨	621kcal 22.5g 3.1g
23	木	ご飯		インド煮 厚焼き卵 ツナの和え物	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ 卵 さつま揚げ	にんじん たまねぎ にら もやし	米 油 じゃがいも さとう	645kcal 24.0g 3.2g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

卒業おめでとう

