



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 (kcal) たん白質 (g)
		主食	牛乳	副食	血や肉になる (赤)	熱や力のもとになる (黄色)	体の調子を整える (緑)	
1	火	手巻きバターロール みかんジャム		スパゲティナポリタン ビーンズサラダ	牛乳 えび ハム ベーコン ウインナー チーズ 大豆 枝豆 いんげん豆	パン オリーブオイル スパゲティ マヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト きゅうり コーン	632kcal 24.4g
2	水	セルフイチゴサンド		スコッチエッグ おこげ入り中華スープ	牛乳 ぶた肉 いか 卵 えび	パン おこげ ごま油	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ もも パイン いちご	640kcal 28.8g
3	木	五目ずし		ひなまつり献立 肉団子 ごま和え あさりのみそ汁 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 みそ のり	米 さとう ごま	にんじん しいたけ ねぎ れんこん ごぼう かんぴょう ほうれんそう コーン もやし	664kcal 26.7g
4	金	黒米ごはん ごま塩		エビカツ 五目きんぴら すまし汁 フルーツ杏仁	牛乳 牛肉 えび さつま揚げ はんぺん 豆腐 なた	米 黒米 油 さとう ごま パン粉	にんじん ごぼう こんにやく こまつな	727kcal 30.2g
7	月	わかめご飯		いか焼き 切り干し大根煮 どさんこ汁	牛乳 ぶた肉 いか みそ さつま揚げ わかめ	米 油 さとう バター じゃがいも	だいこん しいたけ にんじん たまねぎ にんにく コーン もやし しょうが	640kcal 28.5g
8	火	五穀ご飯		ポークカレー 海草サラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ ヨーグルト	米 五穀米 じゃがいも ごま 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ ふくじんづけ しょうが りんご にんにく きゅうり コーン	726kcal 22.2g
9	水	ココア揚げパン		藤原中3年リクエスト献立 ハンバーグトマトソース イタリアンサラダ エビ団子スープ プリン	牛乳 牛肉 ぶた肉 えび ハム チーズ	パン 春雨 さとう 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー きゅうり パプリカ アスパラ はくさい マッシュルーム	766kcal 36.1g
10	木	セルフドッグ		(ソーセージ・ボイルキャベツ) チャンポンメン パイン	牛乳 ぶた肉 いか えび なた うずら卵	パン 中華めん 油 ごま油	にんじん き야べつ もやし はくさい こまつな しょうが	655kcal 30.9g
11	金	ご飯		牛肉と野菜の煮物 納豆 き야べつピリツと漬け	牛乳 牛肉 納豆	米 じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん しらたき き야べつ きゅうり	670kcal 25.4g
14	月	フレークご飯		豚肉コロッケ キムチ和え けんちん汁	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ 豆腐 みそ	米 油 さといも ごま油 さとう	にんじん もやし にら こんにやく だいこん ごぼう はくさい ねぎ	675kcal 23.9g
15	火	あんパン		焼きそば ごぼうサラダ はっさく	牛乳 ぶた肉 いか のり	パン 中華麺 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ き야べつ ごぼう コーン かんぴょう はっさく	663kcal 26.7g
16	水	赤飯 ごま塩		卒業お祝い献立 エビフライ 磯和え かきたま汁 お祝いクレープ	牛乳 えび 卵 あずき のり	米 油 ごま でんぷん	ほうれんそう もやし にんじん かんぴょう にら ねぎ	671kcal 28.9g
17	木	ライ麦パン イチゴ&マーガリン		照り焼きチキン ハムと大根のサラダ シーフードチャウダー	牛乳 とり肉 ハム いか あさり ほたて えび	パン 油 じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー きゅうり パセリ	683kcal 30.6g
18	金	卒業式  						
22	火	ミルクパン ブルーベリージャム		鶏肉レモンソース ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 なた	パン ワンタン でんぷん 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり ブロッコリー コーン レモン	690kcal 29.0g
23	水	牛丼		厚焼き卵 みそ汁 清見オレンジ	牛乳 牛肉 かまぼこ 卵 豆腐 みそ	米 油 さとう	にんじん たまねぎ なめこ えのきたけ ねぎ しらたき ほうれんそう オレンジ	705kcal 29.0g

◎ 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

