



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	おかず	血や肉や骨になる (赤)	熱や力のもとになる (黄色)	体の調子を整える (緑)	
1	木	焼きそば		ほうれんそうサラダ レモンタルト	牛乳 ぶた肉 いか まぐろツナ 青のり	中華めん 油 タルト マヨネーズ	にんじん きやべつ たまねぎ ほうれんそう きゅうり コーン	664kcal 24.2g
2	金	五目ずし		肉団子 野菜のお浸し あさりのみそ汁 花ゼリー	牛乳 とり肉 豆腐 卵 かつおぶし あさり みそ のり	米 さとう ごま	にんじん しいたけ ねぎ ごぼう れんこん かんぴょう もやし ほうれんそう きやべつ ねぎ	652kcal 25.2g
5	月	三色丼		どさんこ汁 はっさく	牛乳 とり肉 卵 ぶた肉 わかめ みそ	米 油 さとう ごま じゃがいも バター	ほうれんそう しょうが たまねぎ もやし ねぎ にんにく コーン はっさく	742kcal 29.4g
6	火	黒米ごはん ごま塩		卒業お祝い献立 エビフライ スパゲティサラダ 吉野汁 お祝いクレープ	牛乳 えび なんと ハム	米 スパゲティ ごま 油 パン粉 でん粉 マヨネーズ ドレッシング	にんじん きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう こまつな ねぎ	657kcal 22.0g
7	水	セルフイチゴサンド		チキンオープン焼き ミネストローネ	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ ベーコン いんげん豆	パン じゃがいも 油 マカロニ	にんじん たまねぎ トマト パブリカ パセリ にんにく いちご もも パイン	604kcal 24.9g
8	木	ご飯		ピリ辛肉じゃが 納豆 磯和え	牛乳 ぶた肉 みそ 納豆 のり	米 じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう しらたき もやし ほうれんそう グリンピース	660kcal 25.8g
9	金	ココア揚げパン		藤原中3年リクエスト献立 照り焼きチキン 春雨サラダ ポトフ 抹茶プリン	牛乳 とり肉 ハム 卵 ベーコン ウインナー	パン ごま 春雨 さとう 油 じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ きやべつ もやし きゅうり	687kcal 27.1g
12	月	麦ご飯		ポークカレー 海藻サラダ 福神漬け オレンジ	牛乳 ぶた肉 海藻	米 麦 じゃがいも ごま 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ りんご ふくじんづけ しょうが にんにく きゅうり コーン オレンジ	649kcal 19.0g
13	火	ご飯		里芋のそぼろ煮 厚焼き卵 ごま和え	牛乳 とり肉 卵	米 さといも でん粉 さとう ごま	にんじん だいこん えだまめ ほうれんそう もやし	648kcal 23.5g
14	水	フレークご飯		かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ 豚汁	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ 豆腐 みそ	米 油 じゃがいも パン粉	にんじん ブロッコリー ねぎ きゅうり こんにゃく だいこん かぼちゃ ごぼう たまねぎ	692kcal 22.3g
15	木	米粉パン ジャム		ハンバーグトマトソース ポパイソティ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン なんと	パン ワンタン 油 さとう バター	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム コーン ほうれんそう はくさい	634kcal 29.7g
16	金	キムチチャーハン		蒸ししゅうまい(2) 卵スープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 卵 えび ベーコン ヨーグルト	米 油 ごま油 バター ごま	にんじん はくさい たまねぎ きやべつ にら しょうが にんにく	633kcal 23.4g
19	月	卒業式  						
21	水	ご飯		さばカレー揚げ はくさいのお浸し 里芋と大根のみそ汁 ふりかけ	牛乳 さば かつおぶし 油揚げ みそ	米 油 さといも でん粉	にんじん はくさい ほうれんそう だいこん こまつな	697kcal 23.9g
22	木	セルフドッグ		ソーセージ・ポイルキャベツ コーンシチュー ピーチゼリー	牛乳 とり肉 ソーセージ	パン バター じゃがいも	にんじん たまねぎ きやべつ コーン	693kcal 25.4g

◎ 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

