



# 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<br>たんぱく質<br>塩分     |
|----|---|--------------------|----|--------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
|    |   | 主食                 | 牛乳 | おかず                                        | 血や肉になる<br>(赤)                   | 体の調子を整える<br>(緑)                                        | 熱や力のもとになる<br>(黄色)                |                          |
| 2  | 月 | わかめご飯              |    | 三依中学校リクエスト献立<br>鮭ホイル焼き 切り干し大根煮<br>卵スープ プリン | 牛乳<br>鮭 わかめ ベーコン<br>卵 さつま揚げ     | にんじん たまねぎ<br>きやべつ しいたけ<br>だいこん                         | 米 さとう<br>油 バター                   | 630kcal<br>30.0g<br>2.7g |
| 3  | 火 | 五目ちらしずし            |    | ひなまつり献立<br>シンモフリッター お浸し<br>すまし汁 ひなあられ      | 牛乳<br>シンチャモ のり 卵<br>はんぺん 豆腐 油揚げ | にんじん ごぼう れんこん<br>しいたけ かんぴょう ねぎ<br>はくさい ほうれんそう          | 米<br>油 パン粉<br>ひなあられ ごま           | 666kcal<br>23.4g<br>3.4g |
| 4  | 水 | コッペパン<br>マーシャルピーンズ |    | ビーフシチュー<br>花野菜サラダ<br>グレープフルーツ              | 牛乳<br>牛肉                        | にんじん たまねぎ グリンピース<br>トマト ブロッコリー アスパラ<br>カリフラワー グレープフルーツ | パン<br>バター<br>ドレッシング              | 658kcal<br>23.1g<br>2.5g |
| 5  | 木 | ご飯                 |    | マーボー豆腐<br>えび水晶包み<br>キムチ和え                  | 牛乳<br>ぶた肉 豆腐<br>えび              | にんじん たまねぎ にんにく<br>たけのこ いら しいたけ ねぎ<br>だいこん きゅうり しょうが    | 米<br>油 ごま油<br>でん粉                | 634kcal<br>22.3g<br>1.9g |
| 6  | 金 | バーガーパン             |    | メンチカツ・ボイルキャベツ<br>マカロニクリーム煮                 | 牛乳<br>ぶた肉 とり肉<br>うずら卵           | にんじん たまねぎ<br>きやべつ チンゲンサイ                               | パン<br>油 マカロニ<br>パン粉              | 698kcal<br>26.5g<br>2.7g |
| 9  | 月 | 黒米ご飯               |    | 卒業お祝い献立<br>とり肉レモンソース和え<br>磯和え 吉野汁 お祝いクレープ  | 牛乳<br>とり肉 のり<br>なると             | にんじん ほうれんそう<br>ごぼう もやし ねぎ<br>こまつな だいこん                 | 米 黒米<br>油 さとう<br>ごま でん粉          | 701kcal<br>26.4g<br>3.5g |
| 10 | 火 | 米粉パン               |    | オムレツ<br>ごぼうサラダ<br>野菜スープ アセロラゼリー            | 牛乳<br>とり肉 卵<br>うずら卵             | にんじん たまねぎ きゅうり<br>きやべつ ごぼう コーン<br>かんぴょう だいこん もやし       | パン<br>油<br>ドレッシング                | 625kcal<br>24.5g<br>2.7g |
| 11 | 水 | 野菜かき揚げ<br>天井       |    | 菜の花和え<br>みそ汁                               | 牛乳<br>卵 油揚げ<br>みそ わかめ           | にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう もやし<br>ごぼう しゅんぎく                   | 米<br>油 小麦粉<br>じゃがいも ごま           | 683kcal<br>19.9g<br>2.6g |
| 12 | 木 | ミルクパン<br>ブルーベリージャム |    | スパゲティナポリタン<br>ハムチーズサラダ<br>いよかん             | 牛乳<br>ベーコン えび ハム<br>ウインナー チーズ   | にんじん たまねぎ にんにく<br>にんにく ピーマン トマト<br>きやべつ きゅうり パイン       | パン ジャム<br>スパゲティ マヨネーズ<br>オリーブオイル | 662kcal<br>25.3g<br>3.1g |
| 13 | 金 | ご飯                 |    | ピリ辛肉じゃが<br>納豆<br>もみ漬け                      | 牛乳<br>ぶた肉 みそ<br>大豆              | にんじん たまねぎ<br>ごぼう グリンピース<br>はくさい きゅうり しょうが              | 米<br>油 さとう<br>じゃがいも ごま           | 634kcal<br>24.0g<br>1.9g |
| 16 | 月 | 三色丼                |    | けんちん汁                                      | 牛乳<br>とり肉 卵<br>豆腐 みそ            | にんじん ほうれんそう<br>だいこん はくさい ごぼう<br>ねぎ しょうが                | 米<br>油 さとう ごま<br>さといも            | 688kcal<br>28.3g<br>2.5g |
| 17 | 火 | コッペパン<br>はちみつ      |    | 焼きそば<br>海藻サラダ<br>りんご                       | 牛乳<br>ぶた肉 いか<br>のり わかめ こんぶ      | にんじん たまねぎ<br>きやべつ きゅうり<br>コーン りんご                      | パン はちみつ<br>中華めん 油<br>ドレッシング ごま   | 615kcal<br>24.0g<br>3.6g |
| 18 | 水 | ご飯                 |    | ぶりの照り焼き<br>五目きんぴら<br>豚汁                    | 牛乳<br>ぶた肉 豆腐 みそ<br>ぶり さつま揚げ     | にんじん たまねぎ<br>はくさい だいこん<br>ごぼう ねぎ                       | 米<br>油 さとう<br>じゃがいも ごま           | 679kcal<br>28.4g<br>2.5g |
| 19 | 木 | 五穀ご飯               |    | ポークカレー<br>ツナとだいこんのサラダ<br>福神漬け さくらゼリー       | 牛乳<br>ぶた肉<br>まぐりツナ              | にんじん たまねぎ きゅうり<br>ブロッコリー だいこん りんご<br>にんにく しょうが ふくじんづけ  | 米 五穀米<br>油 ドレッシング<br>じゃがいも       | 687kcal<br>19.6g<br>2.9g |
| 23 | 月 | 食パン                |    | いちごクリーム<br>チキンオーブン焼き<br>ミネストローネ            | 牛乳<br>ぶた肉 ベーコン<br>とり肉 チーズ       | にんじん たまねぎ<br>ピーマン トマト にんにく<br>いちご もも パイン               | パン<br>油 じゃがいも<br>マカロニ            | 612kcal<br>25.5g<br>2.3g |

◎ 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

