



3月こんだてよていひょう



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)
		しゅしよく	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	金	五目ずし		ひな祭り献立 厚焼き卵 ごま和え すまし汁 三色ゼリー	牛乳 豆腐 卵 油揚げ はんぺん のり	米 さとう ごま	にんじん しいたけ ごぼう れんこん かんぴょう もやし こまつな ほうれんそう ねぎ	638kcal 22.9g
4	月	ご飯		和風ハンバーグ もみ漬け どさんこ汁	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐 みそ	米 じゃがいも さとう ごま でん粉 バター	にんじん きゃべつ ねぎ きゅうり しょうが コーン たまねぎ もやし にんにく	655kcal 23.9g
5	火	黒米ご飯 ごま塩		卒業お祝い献立 エビフライ マカロニサラダ むらくも汁 お祝いクレープ	牛乳 えび ハム とり肉 わかめ	米 ごま 油 パン粉 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	にんじん きゅうり たまねぎ コーン	669kcal 22.9g
6	水	ミルクパン マーシャルピーンズ		スパゲティミートソース グリーンサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ	パン スパゲティ オリーブオイル ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ピーマン マッシュルーム にんにく きゅうり ブロッコリー アスパラ コーン	635kcal 22.0g
7	木	ご飯		里芋のそぼろ煮 納豆 ナムル	牛乳 とり肉 納豆	米 さともい 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	655kcal 25.7g
8	金	わかめご飯		藤原中3年リクエスト献立 鶏肉レモンソース和え 春雨サラダ みそ汁	牛乳 とり肉 卵 わかめ ハム 油揚げ	米 春雨 でん粉 油 さとう ごま ドレッシング	にんじん きゅうり もやし はくさい かんぴょう ねぎ	704kcal 27.1g
11	月	ご飯		焼き魚(さば) 切り干し大根煮 豚汁	牛乳 さば ぶた肉 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ こんにやく	627kcal 24.5g
12	火	セルフクリームサンド		いちごクリーム メンチカツ ポトフ	牛乳 ぶた肉 ウインナー ベーコン うずら卵	パン 油 パン粉 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ いちご もも パイン	607kcal 20.9g
13	水	麦ご飯		ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け はっさく	牛乳 ぶた肉 ハム	米 麦 じゃがいも 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 きゃべつ はっさく	688kcal 20.0g
14	木	ミルクパン イチゴジャム		焼きそば こんにやくサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト いか 青のり わかめ	米 油 中華めん ジャム ドレッシング ごま	にんじん きゃべつ ねぎ たまねぎ こんにやく きゅうり コーン	657kcal 25.5g
15	金	キムチチャーハン		春巻き 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 うずら卵	米 油 小麦粉	にんじん はくさい たまねぎ きゃべつ にら だいこん しょうが にんにく	637kcal 19.8g
18	月	三色丼		地産地消献立(米・ごぼう・ねぎ) けんちん汁 さくらゼリー	牛乳 とり肉 卵 ぶた肉 みそ	米 油 さとう さともい ごま	ほうれんそう しょうが ごぼう にんじん ねぎ はくさい こんにやく	709kcal 27.8g
21	木	ハヤシライス		ツナと大根のサラダ グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ	米 油 じゃがいも ドレッシング バター	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー きゅうり だいこん グレープフルーツ	704kcal 21.8g

◎ 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

