



# 3月こんだてよてい表



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)
		しゅしょく	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)	
3	月	五目ちらしずし		ひな祭り献立 厚焼き卵 ごま和え はまぐりの潮汁 三色ゼリー	牛乳 豆腐 卵 油揚げ はまぐり 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 ほうれんそう なばな	676kcal 23.3g
4	火	食パン いちごジャム		ビーフシチュー イタリアンサラダ グレープフルーツ	牛乳 牛肉 ハム チーズ えび	パン バター じゃがいも ドレッシング ジャム	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり トマト グレープフルーツ	629kcal 26.5g
5	水	ご飯		里芋のそぼろ煮 納豆 もみ漬け	牛乳 とり肉 納豆	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 はくさい きゅうり しょうが	630kcal 25.8g
6	木	ミルクパン チョコパテ		ササミチーズフライ コールスローサラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ なたと ハム	パン 油 パン粉 ワンタン ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ コーン はくさい トマト	634kcal 27.3g
7	金	手巻きずし		(きゅうり・ツナ・梅びしお) 豚汁 いよかん	牛乳 うずら卵 ぶた肉 のり まぐろツナ 豆腐 みそ	米 マヨネーズ 油 じゃがいも	きゅうり たまねぎ にんじん だいこん ねぎ こんにゃく コーン いよかん	626kcal 23.2g
10	月	黒米ご飯 ごま塩		卒業お祝い献立 エビフライ 春雨サラダ むらくも汁 お祝いクレープ	牛乳 えび ハム 卵 とり肉 わかめ なたと	米 黒米 油 パン粉 ごま 春雨 ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり もやし	652kcal 22.7g
11	火	アップルパン		スコッチエッグ ごぼうサラダ 野菜スープ アセロラゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 卵	パン 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう きゃべつ きゅうり もやし かんぴょう コーン さやえんどう	637kcal 23.8g
12	水	ご飯		マーボー豆腐 えび水晶包み ナムル	牛乳 ぶた肉 豆腐 えび	米 油 ごま油 でん粉	にんじん たまねぎ なら しいたけ しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう もやし	649kcal 23.1g
13	木	セルフドッグ		ウインナー・ボイルキャベツ カレーうどん ヨーグルト	牛乳 とり肉 ヨーグルト ウインナー	パン うどん	にんじん たまねぎ こまつな きゃべつ ねぎ	621kcal 24.9g
14	金	いか天井		なの花和え 田舎汁	牛乳 とり肉 卵 いか 豆腐 みそ	米 油 小麦粉 さといも ごま	にんじん だいこん はくさい こんにゃく ほうれんそう もやし ねぎ	650kcal 23.9g
17	月	麦ご飯		シーフードカレー ブロッコリーサラダ 福神漬け チーズ	牛乳 えび ほたて いか チーズ	米 麦 じゃがいも 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 にんにく きゅうり ブロッコリー	635kcal 23.0g
18	火	黒パン りんごジャム		焼きそば ハムと大根のサラダ	牛乳 ぶた肉 ハム いか 青のり	パン 油 中華めん ジャム ドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ だいこん ブロッコリー きゅうり	657kcal 26.2g
20	木	セルフサンド		いちごクリーム チキンオープン焼き ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ ベーコン いんげん豆	パン 油 マカロニ じゃがいも 生クリーム さとう	にんじん たまねぎ トマト ピーマン パセリ にんにく いちご もも パイン	620kcal 25.7g

◎ 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

