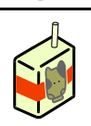
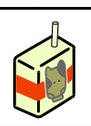
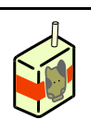
2がつこんだてよてい表

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)
		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）	
3	月	ご飯		節分献立 いわしうめじょうゆ煮　五目きんぴら みそ汁　福豆	牛乳　いわし　大豆 ぶた肉　さつま揚げ 生揚げ　みそ	米 油　さとう じゃがいも　ごま	にんじん　ごぼう　うめ だいこん　こまつな こんにゃく　ねぎ	651kcal 29.0g
4	火	赤飯		初午献立 ヒレカツ　しもつかれ なめこ汁　甘夏ゼリー	牛乳 ぶた肉　鮭　大豆 油揚げ　豆腐　みそ	米 油 パン粉	にんじん　だいこん えのきたけ　なめこ ねぎ	677kcal 28.2g
5	水	ミルクパン マーシャルビーンズ		スパゲティナポリタン 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン　ウインナー ハム　チーズ　エビ	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　にんにく　アスパラ カリフラワー　ブロッコリー　にんにく	632kcal 23.6g
6	木	ご飯		豚肉と大根の煮物 ナムル ふりかけ	牛乳 ぶた肉	米 油　ごま油 さとう	にんじん　ほうれんそう だいこん　こんにゃく もやし　しょうが	675kcal 20.3g
7	金	ドッグパン		スラッピージョー コーンシチュー キーウイ	牛乳 ぶた肉 とり肉	パン バター　じゃがいも パン粉	たまねぎ　にんじん コーン　キーウイ	668kcal 26.7g
10	月	麦ご飯		冬野菜カレー 海藻サラダ 福神漬け　ヨーグルト	牛乳 ぶた肉　ヨーグルト わかめ　こんぶ	米　麦 じゃがいも　ごま 油　ドレッシング	にんじん　たまねぎ　だいこん れんこん　ふくじんづけ　コーン にんにく　きゅうり　もも	681kcal 19.8g
12	水	セルフバーガー		白身魚フライ・ボイルキャベツ ほうとう オレンジ	牛乳 ぶた肉　ほき 油揚げ　みそ	パン 油　パン粉 じゃがいも	にんじん　だいこん かぼちゃ　はくさい　ねぎ しめじ　きゃべつ　オレンジ	652kcal 23.4g
13	木	ご飯		マーボードウフ ポークしゅうまい（2） キムチ和え	牛乳 ぶた肉 豆腐	米 油　ごま油 でん粉	にんじん　たまねぎ しいたけ　しょうが　にら ねぎ　だいこん　きゅうり	648kcal 24.3g
14	金	わかめご飯		いかみそマヨーネーズ焼き 切り干し大根煮 さつまいも汁	牛乳 いか　ぶた肉　みそ 油揚げ　さつま揚げ　わかめ	米 油　さとう さといも　ごま	にんじん　だいこん しいたけ　ごぼう こんにゃく　ねぎ	629kcal 24.0g
17	月	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 油　ごま	にんじん　たまねぎ しらたき　グリンピース ほうれんそう　もやし	675kcal 26.1g
18	火	ミルクパン いちごジャム		地産地消献立（にら） にら入り中華風焼きそば コールスローサラダ	牛乳 ぶた肉 ハム	パン 油　焼きそばめん ドレッシング　ジャム	にんじん　きゃべつ きゅうり　もやし にら　コーン	634kcal 21.9g
19	水	フレークご飯		おろしハンバーグ すいとん汁 パイン	牛乳 ぶた肉　鶏肉 油揚げ　まぐろツナ	米 すいとん さとう　でんぷん	にんじん　だいこん　ねぎ りんご　ほうれんそう しめじ　しょうが　パイン	697kcal 31.0g
20	木	ご飯		八宝菜 春巻き 浅漬け	牛乳 ぶた肉　いか えび　うずら卵	米 油　でんぷん　ごま油 ごま　ドレッシング	にんじん　たまねぎ はくさい　たけのこ　にんにく きゅうり　だいこん　しょうが	685kcal 25.8g
21	金	米粉パン マーマレード		オムレツ ブロッコリーサラダ 野菜スープ　抹茶プリン	牛乳 とり肉　卵 うずら卵	米 ドレッシング ジャム	にんじん　たまねぎ だいこん　きゃべつ　もやし さやえんどう　きゅうり　ブロッコリー	660kcal 30.2g
24	月	三色丼		田舎汁 きんかん	牛乳 とり肉　卵 豆腐　みそ	米 さとう 油　ごま	にんじん　だいこん　はくさい ほうれんそう　しょうが　ねぎ ごぼう　こんにゃく　きんかん	679kcal 28.7g
25	火	ココア揚げパン		ポークビーンズ ハムチーズサラダ	牛乳 ぶた肉　ハム　大豆 ベーコン　チーズ	パン 油　さとう　ごま じゃがいも　ドレッシング	にんじん　たまねぎ きゅうり　きゃべつ　パイン コーン　グリンピース	628kcal 26.1g
26	水	ご飯		さばみぞれ煮 ひじきの炒め煮 どさんこ汁	牛乳 さば　ぶた肉　わかめ みそ　油揚げ　ひじき	米 油　じゃがいも さとう　バター	にんじん　たまねぎ しらたき　コーン　ねぎ しょうが　にんにく　もやし	669kcal 25.2g
27	木	ミルクパン はちみつ		チャンポンメン 肉団子 ビーンズサラダ	牛乳　いか ぶた肉　なると　いんげん豆 うずら卵　ハム　チーズ	パン 中華めん　ごま油 油　マヨネーズ	にんじん　はくさい たまねぎ　きゅうり もやし　しょうが	624kcal 29.0g
28	金	ハヤシライス		ツナサラダ レモンゼリー	牛乳 ぶた肉　わかめ まぐろツナ	米 じゃがいも　ごま バター　ドレッシング	にんじん　たまねぎ きゅうり　グリンピース マッシュルーム　きゃべつ	696kcal 21.0g

◎　献立(こんだて)は材料(ざいりょう)の都合(つごう)によって変更(へんこう)になる場合(ばあい)があります。