



# 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			エネルギーたんぱく質塩分
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力のもとになる(黄色)	
1	火	ミルクパン いちご&マーガリン		ポテのキッシュ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 ベーコン いんげん豆 ハム チーズ	にんじん たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり コーン パプリカ にんにく パセリ	パン ジャム 油 じゃがいも マカロニ マーガリン	680kcal 22.9g 2.9g
2	水	ご飯		マーボー豆腐 えび水晶包み 浅漬け	牛乳 ぶた肉 豆腐	にんじん たまねぎ にんにく たけのこ たら しいたけ ねぎ はくさい きゅうり しょうが	米 油 ごま油 ごま でん粉	687kcal 24.4g 2.2g
3	木	五目ちらしずし		<b>ひなまつり献立</b> 白身魚フリッター(2) お浸し すまし汁 もものゼリー	牛乳 ほき はまぐり 豆腐 のり 卵 油揚げ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ かんぴょう もやし なのはな ほうれんそう	米 油 さとう 春雨 小麦粉	682kcal 22.7g 2.5g
4	金	黒パン		焼きそば 花野菜サラダ オレンジ	牛乳 ぶた肉 いか 青のり	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり カリフラワー ブロッコリー アスパラ オレンジ	パン 中華めん 油 ドレッシング	637kcal 25.5g 3.2g
7	月	ご飯		焼き魚(さけ) しめじ和え さつまいも汁 味つけのり	牛乳 ぶたにく さけ みそ 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう もやし しめじ ねぎ	米 油 ごま さつまいも	701kcal 26.6g 2.1g
8	火	食パン りんごジャム		ビーフシチュー ハムチーズサラダ キウイ	牛乳 牛肉 ハム チーズ 生クリーム	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり きゃべつ パイン キウイ	パン バター じゃがいも ジャム	612kcal 23.4g 2.7g
9	水	黒米ご飯		<b>卒業お祝い献立</b> エビフライ 磯和え 沢煮椀 お祝いクレープ	牛乳 ぶた肉 えび のり	にんじん ほうれんそう ごぼう もやし ねぎ こまつな だいこん しめじ	米 黒米 油 ごま クレープ	623kcal 23.8g 3.3g
10	木	セルフドッグ		(ソーセージ・ポイルキャベツ) トック入りピリ辛スープ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 えび ソーセージ	にんじん きゃべつ たら はくさい	パン 油 トック ゼリー	601kcal 23.8g 3.3g
11	金	フレークご飯		チキンオープン焼き ごぼうサラダ 卵スープ	牛乳 とり肉 まぐろツナ ベーコン 卵	にんじん たまねぎ しょうが ごぼう きゅうり コーン きゃべつ かんぴょう パセリ	米 バター マヨネーズ	685kcal 26.9g 2.7g
14	月	麦ご飯		ポークカレー 海藻サラダ 福神漬け フルーツ杏仁	牛乳 ぶた肉 わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン しょうが にんにく りんご ふくじんづけ	米 麦 油 ドレッシング じゃがいも ごま	656kcal 19.0g 3.1g
15	火	ココアパン		かき揚げうどん ブロッコリーサラダ	牛乳 とり肉 なると 油揚げ	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ほうれんそう ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン	パン 小麦粉 うどん ドレッシング	631kcal 21.1g 3.3g
16	水	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅びしお) キムチ入り豚汁 デコポン	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ のり 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん はくさい コーン	米 油 じゃがいも マヨネーズ	645kcal 23.4g 3.6g
17	木	ご飯		<b>市民の日記念特別献立</b> 日光市産豚カツ ポイルキャベツ にこにこ汁 お祝いゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん きゃべつ はくさい もやし ほうれんそう	米 油 小麦粉 パン粉 さといも ゼリー	744kcal 25.2g 2.6g
22	火	ミルクパン チョコパテ		スパゲティナポリタン ツナと大根のサラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ベーコン えび まぐろツナ ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト にんにく ビーマン だいこん ブロッコリー きゅうり コーン	パン スパゲティ チョコパテ オリーブオイル	657kcal 27.0g 2.9g
23	水	ご飯		鶏肉の揚げ煮 春雨サラダ みそ汁	牛乳 とり肉 ハム 卵 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり もやし こまつな しょうが	米 油 でん粉 じゃがいも ドレッシング ごま	658kcal 27.4g 2.8g

◎ 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

