



3月 給食の反省をしよう

卒業式



日光市立南原小学校

日	ようび	こんだて名		あか	きいろ	みどり	1食分 たんぱく質g 塩分g
		主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	
1	金	喜ひな祭献立 五目ちらし	牛乳 塩昆布和え 豚汁	おもに体をつくる ぎゅうにゅう あぶらあげ のり しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ	きいろ おもに熱や力の もとになる ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	みどり からだの調子をとのえる かんびょう にんじん ほししいたけ ごぼう れんこん キャベツ ねぎ たまねぎ こんにゃく だいこん はくさい	581 20.6 17.3 2.0
4	月	ご飯	牛乳 アジのねぎ塩焼き ひじきの炒り煮 小松菜の味噌汁	おもに体をつくる ぎゅうにゅう あぶらあげ アジ ぎゅうにく みそ なまあげ とうふ	きいろ おもに熱や力の もとになる ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	みどり からだの調子をとのえる ねぎ しらたき にんじん エノキ こまつな	603 26.9 20.5 2.2
5	火	キャラメル 揚げパン	牛乳 煮込みうどん 切り干し大根のサラダ	おもに体をつくる ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なんと ハム	きいろ おもに熱や力の もとになる キャラメルあげパン あぶら さとう うどん ドレッシング ごま	みどり からだの調子をとのえる にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな きりほしだいこん きゅうり	654 21.5 24.8 2.6
6	水	ご飯	牛乳 三色丼(鶏と卵のそぼろ、ごま和え) 沢煮粥	おもに体をつくる ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ	きいろ おもに熱や力の もとになる ごはん さとう あぶら ごま	みどり からだの調子をとのえる しょうが こまつな にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう しめじ	616 25.5 21.5 2.2
7	木	スパゲッティ ミートソース	牛乳 ほうれん草サラダ 米粉ドッグ	おもに体をつくる ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ だいず ツナ	きいろ おもに熱や力の もとになる スパゲッティ バター あぶら ドレッシング	みどり からだの調子をとのえる たまねぎ にんじん セロリ レモン マッシュルーム トマト にんにく ほうれんそう きゅうり コーン	623 26.0 28.2 2.5
8	金	ご飯	牛乳 麻婆豆腐 もやしのナムル でこぼん	おもに体をつくる ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	きいろ おもに熱や力の もとになる ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	みどり からだの調子をとのえる にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ ニラ にんにく しょうが もやし きゅうり でこぼん	602 21.3 17.5 2.0
11	月	麦ご飯	牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	おもに体をつくる ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	きいろ おもに熱や力の もとになる むぎごはん カレールウ あぶら ドレッシング じゃがいも	みどり からだの調子をとのえる たまねぎ にんじん にんにく しょうが こんにゃく きゅうり もやし	636 18.8 19.2 2.1
12	火	ご飯	牛乳 さばのみそ焼き きんぴらごぼう 五目味噌汁	おもに体をつくる ぎゅうにゅう ぶたにく さば さつまあげ みそ なまあげ	きいろ おもに熱や力の もとになる ごはん さとう あぶら じゃがいも	みどり からだの調子をとのえる ごぼう にんじん つきこんにゃく ねぎ だいこん	647 28.9 21.0 2.4
13	水	お祝い献立 赤飯・ごま塩	牛乳 鶏のから揚げ 磯香りとえ かき玉汁 お祝いゼリー	おもに体をつくる ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ のり	きいろ おもに熱や力の もとになる ごはん あぶら かたくりこ ゼリー ごま	みどり からだの調子をとのえる にんにく かんびょう たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	709 26.4 24.0 2.2
14	木	黒パン	牛乳 芋入り焼きそば カリコリサラダ	おもに体をつくる ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	きいろ おもに熱や力の もとになる パン やきそばめん あぶら ドレッシング じゃがいも	みどり からだの調子をとのえる にんじん キャベツ もやし だいこん きゅうり	639 22.6 22.1 2.7
18	月	ご飯	牛乳 ニシンの塩竜田揚げ 小松菜のおひたし 田舎汁	おもに体をつくる ぎゅうにゅう ニシン とうふ みそ かつおぶし	きいろ おもに熱や力の もとになる ごはん かたくりこ あぶら さといも	みどり からだの調子をとのえる だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな もやし	599 22.3 20.1 2.3
19	火	市民の日献立 牛乳パン	牛乳 とんかつ ハムとニラの和え物 春雨スープ 日光市のいちごゼリー	おもに体をつくる ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム	きいろ おもに熱や力の もとになる パン あぶら パンこ ゼリー はるさめ こむぎこ ごま ラー油 ドレッシング	みどり からだの調子をとのえる たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ニラ にんじん もやし いちご	703 28.0 28.3 2.6
21	木	バーガーパン	牛乳 煮込みハンバーグ ポイルキャベツ クリームシチュー	おもに体をつくる ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	きいろ おもに熱や力の もとになる パン さとう じゃがいも バター ルウ	みどり からだの調子をとのえる キャベツ たまねぎ にんじん コーン	630 26.0 21.8 2.8
22	金	麦ご飯	牛乳 ハヤシライス ツナと大豆のサラダ	おもに体をつくる ぎゅうにゅう だいず ツナ ぶたにく チーズ	きいろ おもに熱や力の もとになる むぎごはん ルウ バター じゃがいも ドレッシング	みどり からだの調子をとのえる たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン	586 20.6 20.4 2.3

©献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準(児童8~9歳)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2未満