

3月 1年間の反省をしよう

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	材料-kcal たんぱく質g 脂質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	からだの調子をととのえる	
2	月	◆ひな祭献立◆ 五目ちらし寿司	牛乳 さんま梅煮 おひたし わかめスープ 桜もち	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ たまご わかめ なると かつおぶし	ごはん さとう あぶら さくらもち ごまあぶら	かんぴょう にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん うめ にんじん こまつな もやし	632 25.8 16.6 2.8
3	火	はちみつパン	牛乳 ニラと豚肉の焼きそば イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	パン やきそばめん あぶら ごまあぶら ドレッシング	にんじん もやし ニラ いんげん ブロッコリー きゅうり パプリカ	746 25.4 29.9 2.7
4	水	ごはん	牛乳 ルーローハン 大根スープ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ たまご	ごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ しめじ チンゲンサイ もやし だいこん にんじん こまつな いちご	639 27.7 23.6 2.1
5	木	バーガーパン	牛乳 メンチカツバーガー (メンチカツ・キャベツ) きのこ入りシチュー	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく	パン あぶら パンこ さつまいも だいちバター ルウ	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ しめじ しいたけ	713 27.2 31.4 2.2
6	金	ごはん	牛乳 揚げ餃子 切り干し大根のナムル 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	ごはん あぶら はるさめ ぎょうざのかわ ごまあぶら ごま かたくりこ ドレッシング	にんにく しょうが にんじん ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	695 22.7 24.9 2.3
9	月	◆お祝い献立◆ 赤飯 ごま塩	牛乳 鶏肉のから揚げ 大阪漬 すまし汁 お祝いクレープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ はんぺん	せきはん クレープ ごま かたくりこ あぶら	にんにく しめじ ねぎ だいこん きゅうり しょうが	725 24.4 28.1 2.2
10	火	ツイストパン	牛乳 オムレツ ハムのマリネ ミネストローネ	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン いんげんまめ こなチーズ ハム	パン じゃがいも だいちバター ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん トマト パプリカ にんにく だいこん きゅうり レモン	701 27.5 31.7 2.7
11	水	ごはん	牛乳 和風ハンバーグ 塩昆布和え どさんこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ しおこんぶ わかめ みそ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも あぶら だいちバター ごまあぶら	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく しょうが キャベツ	659 24.0 22.2 2.3
12	木	キャラメル揚げパン	牛乳 パンネアラビアータ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ こなチーズ ぶたにく	キャラメルあげパン あぶら さとう パンネ ドレッシング オリーブオイル	にんにく トマト たまねぎ にんじん パプリカ とうがらし ブロッコリー きゅうり コーン	703 25.7 27.1 2.3
16	月	ごはん	牛乳 ハヤシライス カリコリスラダ ポンカン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ごはん ルウ じゃがいも だいちバター ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん きゅうり ポンカン	647 19.2 19.3 2.5
17	火	◆ご飯献立の日◆ ごはん	牛乳 鮭ねぎみそ焼き ひじきの炒り煮 豚汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ひじき あぶらあげ とうふ ぎゅうにく ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ねぎ こんにやく にんじん ごぼう だいこん はくさい しらたき	654 28.3 18.6 1.9
18	水	わかめごはん	牛乳 厚焼き玉子 レンコンのきんぴら ニコニコ汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう たまごやき わかめ みそ とうふ さつまあげ ぶたにく	ごはん さとも あぶら さとう ゼリー	ごぼう にんじん こんにやく だいこん なめこ ねぎ れんこん しらたき とうがらし みかん	658 22.3 18.1 2.8
19	木	◆日光市誕生祝い献立◆ ごはん	牛乳 日光市の豚肉のとんかつ ごまソース レモン和え すまし汁 日光市のいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ゆば なると	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ゼリー ごま	ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり レモン いちご	711 25.4 25.1 2.8
23	月	ごはん	牛乳 野菜たっぷりカレー 海藻サラダ 豆乳プリン	ぎゅうにゅう とりにく かいそう わかめ	ごはん あぶら ルウ ドレッシング プリン じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん れんこん こまつな にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	666 17.7 19.5 2.6

◎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