



4月 給食の準備や後片付けをきちんとしよう



日光市立南原小学校

日	ようび	こんだて名		あか	さいろ	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	
8	水	ごはん 鮭ふりかけ	牛乳 家常豆腐 磯香りとえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ のり	ごはん あぶら さとう ごま	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく とうがらし ほうれんそう もやし	607 25.3 19.5 2.7
9	木	バターロール	牛乳 ちゃんぽん麺 ツナと大豆のサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ナルト ツナ だいず	パン ちゅうかめん ゼリー ドレッシング	たまねぎ にんじん はくさい もやし きゅうり コーン	632 26.3 21.3 2.6
10	金	ごはん	牛乳 納豆 じゃがいもとキャベツの煮物 小松菜のおひたし	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しらたき きぬさや こまつな もやし	645 26.2 18.7 1.8
13	月	ごはん	牛乳 回鍋肉 春雨スープ 伊予柑ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	ごはん あぶら かたくりこ さとう はるさめ ゼリー	にんじん キャベツ ビーマン ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ はくさい	632 22.2 17.9 2.2
14	火	ごはん	牛乳 マグロカツ 塩昆布和え けんちん汁	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく とうふ しおこんぶ	ごはん パンこ あぶら さとも ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ キャベツ	613 21.5 20.4 2.0
15	水	ごはん	牛乳 厚焼き玉子 切り干し大根の煮物 どさんこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ あぶらあげ あつやきたまご	ごはん じゃがいも あぶら さとう だいずバター	にんじん もやし コーン にんにく ねぎ しょうが きりほしだいこん ほししいたけ	632 21.5 21.2 2.2
16	木	ドッグパン	牛乳 セルフドッグ(ウィンナーキャベツ) ゆば入り和風シチュー	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン ゆば みそ なまクリーム	パン ルウ だいずバター じゃがいも	キャベツ にんじん ごぼう かんぴょう	661 25.5 30.2 2.8
17	金	ごはん	牛乳 さんま梅煮 もみ漬け 筑前煮	ぎゅうにゅう さんま とりにく さつまあげ わかめ みそ あぶらあげ	ごはん さとも あぶら さとう	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく ほししいたけ キャベツ きゅうり しょうが	618 25.6 18.0 2.4
20	月	ごはん	牛乳 ハヤシライス ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング だいずバター ルウ	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん たまねぎ きゅうり レモン	630 18.7 21.0 2.4
21	火	はちみつパン	牛乳 焼きそば カリコリスアラダ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ちくわ	パン やきそばめん あぶら ドレッシング	にんじん キャベツ だいこん きゅうり	642 22.6 18.8 2.2
22	水	お祝い献立 赤飯 ごま塩	牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ ほうれん草のおひたし すまし汁 お祝いゼリー	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん とうふ かつおぶし	せきはん かたくりこ ごま ゼリー	にんにく みつば ほうれんそう もやし	661 24.1 22.3 1.8
23	木	地産地消献立 黒糖パン	牛乳 オムレツ ポトフ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく ツナ ウィンナー	パン じゃがいも ドレッシング	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー さやいんげん きゅうり パプリカ	589 24.6 25.6 2.4
24	金	ごはん	牛乳 チキンカレー ツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく わかめ	ごはん あぶら ルウ ドレッシング じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ	644 20.6 20.2 2.4
27	月	ごはん	牛乳 さわらの塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 豚汁	ぎゅうにゅう さわら みそ ひじき あぶらあげ とうふ ぶたにく ぎゅうにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ごぼう キャベツ しらたき ねぎ	637 27.6 20.5 2.2
28	火	バーガーパン	牛乳 豚肉コロッケ 花野菜サラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン こなチーズ いんげんまめ	パン マカロニ パンこ だいずバター ドレッシング じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ トマト にんにく ブロッコリー カリフラワー コーン	700 24.0 26.8 2.8
30	木	ココアパン	牛乳 煮込みハンバーグ グリーンポテト 野菜スープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	パン さとう ごまあぶら じゃがいも だいずバター	にんじん もやし ニラ たまねぎ キャベツ パセリ	688 26.6 25.6 2.8

◎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