

きゅうしよくこんだてよていひょう
3月分 給食献立予定表

日光市立日光小学校

日付	こ ん だ て め い	おもなざいりょう			献立(kcal)
		あか 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	
1 (水)	ごはん 牛乳 あつやきたまご ごぼうサラダ おでん さかなふりかけ	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ ちくわ がんもどき こんぶ はんぺん	ごはん マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん だいこん コーン こんにゃく	609 22.9 2.8
2 (木)	**ひなまつり献立** セルフちらしずし 牛乳 はまぐりのうしおじる ししゃものいそべフリッター さくらもち	ぎゅうにゅう ししゃも はまぐり たまご のり あぶらあげ	ごはん はるさめ ごま ざらめ さくらもち	にんじん しいたけ ごぼう れんこん いんげん なのはな かんぴょう	698 23.0 3.2
3 (金)	ミルクパン いちご&マーガリン 牛乳 ビーフシチュー ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	パン じゃがいも ルウ いちご&マーガリン ゼリー	たまねぎ にんじん みかん もも パイン ナタデココ マッシュルーム	691 22.6 2.7
6 (月)	ごはん 牛乳 はるまき キムチあえ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん	だいこん きゅうり にら にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが	650 22.0 2.0
7 (火)	こめこパン ブルーベリージャム 牛乳 タンメン グリーンサラダ ももヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく なると ヨーグルト	パン めん ごまあぶら あぶら ごま ジャム ドレッシング	もやし たまねぎ にんじん はくさい にんにく ねぎ しょうが ブロッコリー きゅうり アスパラ	661 27.2 2.7
8 (水)	ごはん 牛乳 さばみしょうやき ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	ごはん ごま さとう	だいこん キャベツ もやし こまつな にんじん しいたけ	657 25.7 1.8
9 (木)	てまきごはん(ツナ・うめ・きゅうり) 牛乳 けんちんじる デコポン	ぎゅうにゅう ツナ とうふ のり	ごはん さといも マヨネーズ	だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ コーン きゅうり パセリ うめ デコポン	610 20.6 3.6
10 (金)	ミルクパン りんごジャム 牛乳 オムレツ ツナとだいこんのサラダ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう たまご とりにく ツナ こなチーズ	パン マカロニ さとう むえんバター ごまあぶら	だいこん きゅうり コーン にんじん はくさい たまねぎ ブロッコリー	681 26.8 2.8
13 (月)	ごはん 牛乳 なっとう しおこんぶあえ だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく なっとう さつまあげ こんぶ	ごはん さといも ざらめ でんぶん	キャベツ にんじん きゅうり だいこん えだまめ	600 23.2 2.1
14 (火)	**卒業お祝い献立** こうちゃパン 牛乳 とりのレモンソース ハムのマリネ ワンタンスープ おいわいクレープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	パン ワンタンのかわ でんぶん あぶら さとう ドレッシング クレープ	だいこん たまねぎ もやし きゅうり にんじん たけのこ しいたけ はくさい	634 28.8 2.6
15 (水)	ごはん 牛乳 いわしごまみそに いそあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく のり みそ	ごはん さといも あぶら でんぶん	ほうれんそう こんにゃく もやし だいこん にんじん ごぼう はくさい	600 23.7 2.1
16 (木)	**日光市民の日献立** ごはん 牛乳 ロースカツ ポイルキャベツ にこにこじる いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	ごはん さといも パンこ あぶら ゼリー	キャベツ もやし はくさい にんじん ねぎ	755 25.6 2.8
21 (火)	コッペパン チルドチョコ 牛乳 やさしいサラダ スパゲティ ミートソース	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	パン スパゲティ ドレッシング チョコ むえんバター	ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン にんじん たまねぎ セロリ トマト マッシュルーム	689 24.3 2.6
22 (水)	ごはん 牛乳 とろあじねぎしおやき きりぼしだいこんのにつけ どさんこじる オレンジ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	ごはん じゃがいも あぶら むえんバター ざらめ	だいこん にんじん もやし しいたけ コーン ねぎ にんにく オレンジ	469 29.3 2.2
23 (木)	かきあげてんとん(えびいかかきあげ) 牛乳 おひたし さわにわん アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく えび いか わかめ かつおぶし	ごはん あぶら ごま ゼリー	はくさい こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	675 19.7 2.5

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

こんげつ もくひょう ねんかん はんせい
今月の目標：1年間の反省をしよう。

3月20日は日光市民の日。
16日には、市民の日献立として日光市産の食材を
たくさん使った給食がでます。

