

3月分 給食献立予定表

きゅうしよくこんだて よていひょう

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 | | | 総計(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 (木) | ※※ひな祭り献立※※ ごもくちらし 牛乳 ひなあられ いわしのごまみそに うしお汁 | ぎゅうにゅう たまご いわし あぶらあげ のり あさり | ごはん さとう ごま はるさめ ひなあられ | なのはな かんぴょう ごぼう しいたけ | 630 22.2 15.4 |
| 2 (金) | コッペパン マーシャルビーンズ 牛乳 スパゲティーナポリタン ごぼう千キンサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく | コッペパン マーシャルビーンズ あぶら スパゲティー | たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり マッシュルーム ごぼう | 605 21.9 24.6 |
| 5 (月) | ごはん 牛乳 はっぼうさい にくしゅうまい ちゅうかサラダ | ぎゅうにゅう いか うずらのたまご なるとしゅうまい ぶたにく わかめ | ごはん ざらめ でんぷん あぶら はるさめ | はくさい たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ たけのこ だいこん きゅうり | 632 28.0 15.2 |
| 6 (火) | ミルクパン つぶみかんジャム 牛乳 フレンチサラダ オムレツ マカロニのクリームに | ぎゅうにゅう とりにく オムレツ | ミルクパン マカロニ みかんジャム バター | はくさい たまねぎ にんじん もやし ブロッコリー きゅうり キャベツ | 664 24.7 26.8 |
| 7 (水) | ごはん 牛乳 さばみしょうづけ ごもくひじきに とんじる | ぎゅうにゅう さば だいたい とりにく ぶたにく とうふ のり ひじき | ごはん しらたき あぶら ざらめ じゃがいも こんにゃく | にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ | 666 25.9 24.3 |
| 8 (木) | ごはん 牛乳 野菜かき揚げ そくせきづけ のっぺいじる アンニンフルーツ | ぎゅうにゅう たまご とりにく | ごはん こむぎご あぶら さといも こんにゃく でんぷん | だいこん きゅうり キャベツ しいたけ にんじん ごぼう はくさい | 610 19.6 16.7 |
| 9 (金) | ミルクパン チルドチョコ 牛乳 きつねうどん にくだんご じゃこサラダ | ぎゅうにゅう とりにく じゃこ にくだんご あぶらあげ | ミルクパン チルドチョコ うどん ごま | しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん | 646 23.9 29.4 |
| 12 (月) | さんしょくどん (とり・たまご・ほうれんそう) 牛乳 ごもくみそしる いよかん | ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ みそ | ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも | ほうれんそう だいこん しいたけ いよかん にんじん | 653 28.0 21.5 |
| 13 (火) | こめこパン 牛乳 タンメン ハムのマリネ ワインゼリー | ぎゅうにゅう とりにく ハム | こめこパン ちゅうかめん あぶら ごま ワインゼリー | もやし しいたけ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ にんにく しょうが | 663 25.9 25.3 |
| 14 (水) | むぎごはん 牛乳 かいそうサラダ 千キンカレー ふくじんづけ | ぎゅうにゅう とりにく かいそう | むぎごはん じゃがいも あぶら | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン | 646 19.2 19.0 |
| 15 (木) | ※※卒業お祝い献立※※ せきはん 牛乳 とりのレモンソース いそあえ ならたまじる シューチーズ | ぎゅうにゅう とりにく なると たまご のり みそ | せきはん でんぷん あぶら さとう | レモン にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし なら | 750 29.7 29.3 |
| 19 (月) | ごはん 牛乳 なっとう インドに アーモンドあえ | ぎゅうにゅう なっとう とりにく さつまあげ うずらのたまご | ごはん さとう じゃがいも あぶら アーモンド こんにゃく | キャベツ ほうれんそう にんじん グリンピース たまねぎ | 679 26.8 20.0 |
| 20 (火) | ※※市民の日記念給食※※ ごはん トンカツ(ソース) いちごゼリー ハムとにらのあえもの にこにこじる | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ ハム | ごはん こむぎご あぶら パンこ ごま こんにゃく さといも いちごゼリー | にら にんじん もやし ごぼう なめこ ねぎ だいこん | 639 22.2 19.8 |
| 22 (木) | ごはん 牛乳 にこみハンバーグ チーズポテト やさいスープ | ぎゅうにゅう とりにく チーズ | ごはん さとう でんぷん じゃがいも | にんじん たまねぎ もやし はくさい なら | 675 24.9 21.9 |

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



今月の目標：1年間の給食を振り返ろう！



じばさんぶつ と い こんだて
【地場産物を取り入れた献立】
20日(火)【市民の日】に使用するコシヒカリ、豚肉、
いちごゼリーは、日光市産のものです。
牛乳、にら、里芋、なめこ、味噌、は、栃木県産を使用して
います。