

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			ADP(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
		あか 血や肉になる	さいら 熱や力のもとになる	みどり 体の調子まとのえる	
1 (金)	ミルクパン ギョウザ コロッケ(ソース) グリーンサラダ クラムチャウダー	ギョウザ 卵 あさり ベーコン	ミルクパン あぶら じゃがいも コロッケ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー アスパラガス	719 29.6 3.7
4 (月)	ごもくちらし ギョウザ にくだんご すましじる さんしょくはなゼリー	ギョウザ のり とり とうふ あぶらあげ たまご にくだんご	ごはん さとう ごま ゼリー	かんぴょう ごぼう みつば しいたけ しめじ いんげん	688 24.4 3.1
5 (火)	くろパン ギョウザ にこみハンバーグ チーズポテト やさいスープ	ギョウザ ベーコン チーズ ハンバーグ	くろパン さとう じゃがいも	トマト にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ パセリ しいたけ きぬさや	633 26.4 3.8
6 (水)	ごはん ギョウザ トロさばカレーづけ ごもくひじき とんじる	ギョウザ さば ひじき だいず とり ぶた にく さつまあげ とうふ	ごはん あぶら ざらめ じゃがいも ざらめ	しらたき こんにゃく ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん	618 27.6 2.2
7 (木)	むぎごはん ギョウザ ハヤシライス ブロッコリーサラダ レアチーズケーキ	ギョウザ ギョウザ にく チーズ	むぎごはん パター じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン アスパラガス ブロッコリー マッシュルーム	675 21.7 1.9
8 (金)	コッペパン ギョウザ マーシャルビーンズ スパゲティミートソース ゼリーのヨーグルトあえ	ギョウザ ぶた にく チーズ ヨーグルト ギョウザ にく	コッペパン あぶら マーシャルビーンズ スパゲティ ナタデココ さとう	たまねぎ にんじん みかん もも にんにく	687 24.9 2.4
11 (月)	ごはん ギョウザ はっぼうさい あげぎょうざ ナムル	ギョウザ いか えび ぶた にく うずらのたまご	ごはん あぶら ごま あぶら ごま	はくさい たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう たけのこ しいたけ	663 29.9 1.8
12 (火)	こめこパン ギョウザ タンメン ハムのマリネ たいやき	ギョウザ ハム とり にく なると	こめこパン ごま ちゅうかめん あぶら ごま あぶら たいやき	もやし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ にんにく だいこん きゅうり	649 27.9 3.0
13 (水)	さんしょくどん(とり・たまご・ほうれんそう) ギョウザ けんちんじる	ギョウザ とり にく たまご とうふ	ごはん さといも あぶら ごま さとう ごま あぶら	こんにゃく ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ ごぼう はくさい	609 24.6 2.2
14 (木)	ごはん ギョウザ なつとう しおこんぶあえ そぼろに	ギョウザ なつとう とり にく こんぶ	ごはん ざらめ でんぶん さといも	キャベツ かぶ にんじん だいこん	603 23.2 2.1
15 (金)	フィッシュバーガー(タルタルソース) ギョウザ はくさいのクリームに オレンジ	ギョウザ ハム ほき チーズ	コッペパン さとう あぶら パター	キャベツ はくさい コーン オレンジ マッシュルーム にんじん たまねぎ	641 26.7 2.8
18 (月)	※※卒業お祝い献立※※ せきはん ギョウザ とり にくのレモンソース いそあえ かきたまじる ショコラブッセ	ギョウザ のり とり にく たまご	せきはん あぶら さとう でんぶん ショコラブッセ	レモン にんじん もやし ほうれんそう かんぴょう にら	726 27.7 2.5
20 (水)	※※日光市民の日記念給食※※ ごはん ギョウザ トンカツ(ごまとんかつソース) ハムとにらのあえもの にこにこじる おいわいいちごゼリー	ギョウザ みそ たまご ハム とうふ ぶた にく	ごはん ごまご パンこ あぶら ごま さといも	こんにゃく にら なめこ にんじん もやし ねぎ だいこん ごぼう	783 29.3 2.8

★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 ちひな ねんかん きゅうしよく ふ かえ
今月の目標 : 1年間の給食を振り返ろう!



3月20日は「市民の日」です。

市民の日を祝うため、市内小中学校では学校給食特別メニューを提供することになりました。
 トンカツに使用する「豚ロース」、「お祝いいちごゼリー」が日光市から無償提供となります。
 日光市誕生のお祝いなので、日光市産と、栃木県産の食材をたくさん使用した献立になります。
 日光市産(豚肉、コシヒカリ) 栃木県産(牛乳・にら・なめこ・味噌・豆腐)