

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			kcal たんぱく質(g) 塩分(g)
		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 (月)	むぎごはん ギョウにゅう ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ギョウにゅう わかめ ぶたにく ヨーグルト かいそうミックス	むぎごはん ジャがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	624 20.9 1.7
2 (火)	ごはん ギョウにゅう わかどりのごまてりやき はくさいのかおりあえ すいとんじる	ギョウにゅう とりにつく あぶらあげ	ごはん ごま すいとん ドレッシング	にんじん だいこん もやし きゅうり はくさい ごぼう こまつな ねぎ	632 25.7 1.6
3 (水)	※※ひなまつり献立※※ ごもくちらし ギョウにゅう うしおじる カラスガレイさいきょうづけ さくらもち	ギョウにゅう たまご カラスガレイ のり ハマグリ はんぺん あぶらあげ	ごはん ほうさめ さくらもち ごま ざらめ	かんぴょう にんじん ごぼう しいたけ れんこん いんげん なのはな	648 26.0 2.9
4 (木)	ごはん ギョウにゅう チンジャオロースー エビのすいしょうづつみ わかめスープ	ギョウにゅう えび ぶたにく わかめ ナルト	ごはん あぶら ごま でんぶん さとう	しょうが たけのこ ピーマン にんじん しいたけ にんにく ねぎ	650 25.1 2.9
5 (金)	くろパン ギョウにゅう ソフトチーズ チキンのオープンやき イタリアンサラダ おこげいりたまごスープ	ギョウにゅう チーズ とうふ かりん たまご ツナ	くろパン おこげ でんぶん ドレッシング	たまねぎ にんじん えのき ブロッコリー カリフラワー あかパプリカ きパプリカ ねぎ	651 31.3 2.9
8 (月)	いかてんどん ギョウにゅう おかかあえ とんじる オレンジ	ギョウにゅう いか かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら じゃがいも	オレンジ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ごぼう ほうれんそう だいこん しいたけ	691 24.2 2.7
9 (火)	コッペパン ギョウにゅう ホイップハニー スパゲティミートソース ツナサラダ	ギョウにゅう ツナ ぶたひきにく チーズ かいそうミックス	コッペパン あぶら ホイップハニー パター スパゲティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ	651 24.9 2.4
10 (水)	ごはん ギョウにゅう トロさばカレーづけ いそあえ いなかじる	ギョウにゅう さば のり とうふ みそ	ごはん さとも あぶら	ほうれんそう もやし ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく はくさい	602 24.8 1.9
11 (木)	ハヤシライス ギョウにゅう グリーンサラダ しろいミルクプリン	ギョウにゅう ハム ギョウにゅう チーズ	ごはん ミルクプリン じゃがいも パター ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり アスパラ ブロッコリー グリーンピース	699 23.5 1.7
12 (金)	コッペパン ギョウにゅう キャラメルパテ アンサンプルエッグ ごぼうチキンサラダ クラムチャウダー	ギョウにゅう たまご とりにつく ベーコン あさり えび	コッペパン あぶら マヨネーズ ジャがいも キャラメルパテ	ごぼう れんこん コーン にんじん きゅうり たまねぎ	699 28.4 2.9
15 (月)	ごはん ギョウにゅう さんまゆずすだちあろしに ごもくひじき ださんこじる	ギョウにゅう さんま ひじき ぶたにく ギョウにゅう ひじき だいず さつまあげ わかめ	ごはん ざらめ パター じゃがいも あぶら	にんじん もやし コーン ゆず すだち だいこん ねぎ にんにく しょうが	633 26.4 2.7
16 (火)	こめこパン ギョウにゅう タンメン ほうれんそうサラダ ラ・フランスジャム	ギョウにゅう ツナ とりひきにく ナルト	こめこパン あぶら ラ・フランスジャム ちゃんぽんめん ごま マヨネーズ	もやし ねぎ たまねぎ はくさい しょうが にんにく ほうれんそう コーン にんじん	632 28.0 2.9
17 (水)	※※卒業お祝い献立※※ せきはん ギョウにゅう ポテトとおこめのささみカツ ハムのマリネ コーンスープ おいおいケーキ	ギョウにゅう ハム とりにつく	せきはん ケーキ ごま あぶら ドレッシング バター	きゅうり だいこん たまねぎ コーン	698 28.2 1.8
18 (木)	※※日光市民の日献立※※ ごはん ギョウにゅう ぶたにくのしおこうじやき ハムとにらのあえもの にこにこじる おいおいゼリー	ギョウにゅう ハム ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとも ごま あぶら ドレッシング いちごゼリー	にら にんじん もやし だいこん ごぼう こんにゃく なめこ ねぎ	685 19.4 1.6
22 (月)	ごはん ギョウにゅう ナムルサラダ モロとやさいの千りソースいため フルーツあんぱんプリン	ギョウにゅう モロ えび	ごはん ごまあぶら あぶら でんぶん ドレッシング あんぱんプリン	チンゲンサイ もやし ねぎ にんじん きパプリカ だいこん ぜんまい ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが	656 21.7 2.5
23 (火)	コッペパン ギョウにゅう あん&マーガリン カレーうどん ツナとひじきのサラダ	ギョウにゅう ナルト ぶたにく ひじき ツナ	コッペパン うどん マヨネーズ あん&マーガリン	アスパラ にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ キャベツ	669 22.5 2.9

★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年間の給食をふりかえろう！



【地場産物を取り入れた献立】

18(木)に使用する《豚肉》は日光産のものです。