

4月分給食献立予定表

にっこうしりつにっこうしょうがっこう
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			カロリー(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	
9 (水)	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 ピリッと漬けのっぺい汁 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	ごはん ごま でんぶん あぶら さといも セリー	キャベツ きゅうり ごぼう ほししいたけ こんにゃく にんじん はくさい ねぎ だいこん	655 21.5 2.5
10 (木)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 エビの水晶包み ナムル	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ エビ	ごはん ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま あぶら	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にら しょうが にんにく もやし きゅうり えだまめ	669 24.5 2.2
11 (金)	アップルパン 牛乳 ササミチーズフライ グリーンサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ こなチーズ	パン むえんバター あぶら じゃがいも ドレッシング	ブロッコリー アスパラガス きゅうり レモン キャベツ りんご にんじん たまねぎ トマト パプリカ にんにく	612 24.9 3.2
14 (月)	ご飯 牛乳 アジ一夜干し 菜の花和え けんちん汁	ぎゅうにゅう とうふ アジ たまご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら さといも ごま	ほうれんそう もやし ねぎ だいこん にんにく しょうが こんにゃく	626 30.2 3.1
15 (火)	はちみつパン 牛乳 スパゲッティミートソース ハムのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう だいず こなチーズ ハム	パン スパゲッティ あぶら むえんバター ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト にんにく だいこん レモン きゅうり	680 30.4 2.7
16 (水)	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 福神漬け 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト かいそう	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン しょうが ふくじんづけ にんじん	689 20.9 2.7
18 (金)	黒パン 牛乳 焼きそば ツナと大根のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ イカ ツナ	パン やきそばめん あぶら ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ だいこん きゅうり コーン オレンジ	625 24.6 2.6
21 (月)	☆☆お祝い献立☆☆ 赤飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 磯香りとえ 玉子スープ いちごケーキ	ぎゅうにゅう とりにく のり たまご ナルト わかめ	せきはん ごま あぶら でんぶん ごま ケーキ	にんにく ほうれんそう ねぎ もやし にんじん	768 29.7 2.7
22 (火)	♪♪地産地消献立：米粉パン♪♪ 米粉パン 牛乳 みそラーメン ビーンズサラダ ホイップハニー	ぎゅうにゅう とりにく みそ ミックスビーンズ	こめこパン ドレッシング ちゅうかめん あぶら マヨネーズ ホップハニー	にんじん キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり	637 23.2 2.4
23 (水)	ご飯 牛乳 八宝菜 ショウロンポウ 中華和え	ぎゅうにゅう エビ イカ ぶたにく うずらのたまご ショウロンポウのぐ	ごはん あぶら はるさめ でんぶん ごまあぶら ショウロンポウのかわ	はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが ほうれんそう キャベツ	737 31.5 2.1
24 (木)	ご飯 牛乳 鮭のねぎみそ焼き 五目きんぴら 味噌汁 のりふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ みそ さつまあげ さけ ぎゅうにく あぶらあげ のり	ごはん あぶら ごま さとう	ごぼう にんじん エノキ ほうれんそう こんにゃく ねぎ	625 31.7 2.4
25 (金)	バーガーパン (チーズバーガー) 牛乳 クラムチャウダー	ぎゅうにゅう チーズ ハンバーグ あさり エビ	パン さとう あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ	669 33.1 3.5
28 (月)	五穀ご飯 (三色丼：鶏・卵そぼろ、ほうれん草) 牛乳 どさんこ汁 レモンゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ みそ ぶたにく	ごごくごはん あぶら むえんバター さとう ごま じゃがいも セリー	しょうが ほうれんそう ねぎ もやし にんにく にんじん しょうが コーン	691 26.4 2.5
30 (水)	ご飯 牛乳 かき揚げ 五目ひじき キムチみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ ぎゅうにく	ごはん あぶら さとう	かきあげ こんにゃく にら にんじん はくさい もやし エノキ	695 22.7 3.0

★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：給食の準備や片付けを上手にしよう！

【地場産物を取り入れた献立】
22日(火)の米粉パンは、
日光市産の米粉を使用しています。