



# 3月 給食献立表



日光市立今市小学校

日曜	献立	あか		きいろ		みどり		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		血や肉になる食品		力のもとになる食品		体の調子を整える食品					
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ				
1金	黒パン 牛乳 チョコパテ 焼きそば ビーンズサラダ	豚肉 ちくわ ビーンズミックス	牛乳	黒パン 中華麺 チョコパテ	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	634	25.9	20.6	2.9
4月	<ひな祭り献立> ちらし寿司 牛乳 厚焼き卵 節席漬け すまし汁 桃の杏仁豆腐	油揚げ 卵 豆腐	牛乳 のり わかめ	ご飯 砂糖 杏仁豆腐	サラダ油 ごま	にんじん きめさや	かんぴょうれんこん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ しょうが	606	20.5	16.3	2.8
5火	とぼろ丼 牛乳 沢煮椀 いちごミルクプリン	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	ご飯 砂糖 プリン		にんじん ほうれん草	しょうが えだまめ ごぼう だいこん しめじ ねぎ	600	23.8	18.2	1.8
6水	いちごパン 牛乳 トマトミートオムレツ チーズポテト 肉だんごスープ	オムレツ 肉だんご	牛乳 チーズ	いちごパン はるさめ じゃがいも	バター	にんじん	白菜	618	26.2	22.0	2.8
7木	<卒業お祝い献立> 赤飯 牛乳 鶏から揚げレモンソース ごま塩 小松菜の磯和え かきたま汁 チョコアイス	鶏肉 卵	牛乳 のり	赤飯 砂糖 片栗粉 アイス	サラダ油 ごま	小松菜 にんじん	しょうが もやし かんぴょう たまねぎ	710	27.0	26.3	2.4
8金	あんパン 牛乳 ツナとトマトのクリームスパゲティ ハムと大根のサラダ	ツナ ハム	牛乳	あんパン スパゲティ	オリーブオイル ペシャメルソース ドレッシング	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり だいこん	609	23.4	19.5	2.4
11月	五穀ご飯 ホークカレー 牛乳 海そうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ かい海そうミックス ヨーグルト	五穀ご飯 じゃがいも	サラダ油 カレールウ ドレッシング	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり コーン りんご	677	20.6	19.8	2.5
12火	ご飯 牛乳 金目鯛白しょうゆ漬け ほうれん草のおひたし キムチ入り豚汁	金目鯛 豚肉 かつお節 豆腐 味噌	牛乳	ご飯 じゃがいも	サラダ油	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん たまねぎ 白菜	576	23.3	15.8	2.7
13水	[6年リクエスト献立] ココア揚げパン 牛乳 おろしハンバーグ はるさめサラダ コーンスープ はちみつレモンゼリー	ハンバーグ ハム	牛乳 生クリーム	コッペパン ココア 砂糖 はるさめ 片栗粉 ゼリー	サラダ油 バター ドレッシング ごま	にんじん パセリ	だいこん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ りんご しょうが	617	23.6	24.0	2.2
14木	ご飯 牛乳 アジフライ ソース 五目きんぴら みそ汁 ストロベリーフレッシュ	あじ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳	ご飯 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま	にんじん	ごぼう こんにゃく 白菜 もやし	622	23.2	18.6	2.4
15金	※ 卒業式 ※										
18月	ご飯 牛乳 にら入り餃子 麻婆豆腐 ナムル	にら入り餃子 豚肉 豆腐	牛乳	ご飯	サラダ油 ごま油 ドレッシング	にんじん にら ほうれん草	ねぎ たけのこ しいたけ もやし にんにく しょうが	650	25.6	22.5	1.8
19火	<日光市民の日献立> ご飯 牛乳 とんカツ ソース ハムとにらの和え物 にこにこ汁 いちごゼリー	豚肉 ハム 味噌	牛乳	ご飯 さといも 小麦粉 パン粉 ゼリー	サラダ油 ごま ドレッシング	にら にんじん	もやし だいこん 白菜 こんにゃく ねぎ	720	25.0	24.0	2.5
21木	ご飯 牛乳 ハヤシライス カリコリサラダ	牛肉 ハム	牛乳 チーズ	ご飯 じゃがいも	バター ドレッシング ハヤシルウ	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース だいこん	646	20.6	21.6	2.3
22金	※ 修了式 ※										











