

4月 給食献立予定表

日光市立今市第三小学校
令和6年度

日曜日	献立名	おもなざいりょう						エネルギー	しじつ
		あか	きいろ		みどり				
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる		体の調子をととのえる				
8月	【始業式】ごはん 牛乳 ハンバーグ ケチャップ ハムと大根のサラダ	ハンバーグ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも	あぶら	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ こんにゃく	660kcal	23.2g	
9火	ごはん 牛乳 納豆 おひたし 肉じゃが	ぶたにく かつおぶし なっとう	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	ごま	こまつな にんじん いんげん キャベツ しらたき たまねぎ きゅうり	625kcal	15.8g	
10水	フィッシュバーガー（キャベツ・ソース） マカロニのクリーム煮	しろみさかな とりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン マカロニ	あぶら ベジメソソース	にんじん マッシュルーム キャベツ たまねぎ はくさい	642kcal	24.7g	
11木	ごはん 牛乳 豚肉のごまみそいため たぬき汁	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも	あぶら ごま	にんじん いんげん しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	638kcal	21.5g	
12金	はちみつパン 牛乳 トマトミートオムレツ 花野菜サラダ 大根スープ	オムレツ とりにく ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	はちみつパン でんぶん	ドレッシング	フロccoli にんじん こまつな だいこん	577kcal	28.7g	
15月	【1年生給食スタート】ごはん 牛乳 チキンカレー グリーンサラダ 県産ヨーグルト	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ じゃがいも	ドレッシング カレーウ あぶら	フロccoli にんじん アスパラ たまねぎ きゅうり にんにく しょうが りんご	705kcal	22.1g	
16火	ごはん 牛乳 チンジャオロース 餃子ロール 春雨サラダ	ぎょうざ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま ドレッシング	ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ キャベツ	591kcal	17.5g	
17水	【ご飯の日献立】ごはん 牛乳 みそ汁 さばのスタミナ焼き ほうれん草のごま和え	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう なると	こめ さとう じゃがいも	ごま	ほうれん草 にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	611kcal	21.0g	
18木	【入学お祝い献立】赤飯 牛乳 ごま塩 すまし汁 とりのから揚げレタス もみ漬け お祝いゼリー	とりにく なると とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	せきはん でんぶん さとう ゼリー	あぶら ごま	にんじん だいこん ねぎ しょうが レモン	686kcal	20.7g	
19金	バターロール 牛乳 やきそば フロccoliのツナ和え	ぶたにく いか ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう	バターロール やきそばめん	あぶら ドレッシング	にんじん フロccoli キャベツ きゅうり コーン	622kcal	24.4g	
22月	ごはん 牛乳 三色丼 にこにご汁	とりにく たまごそぼろ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう みそ	こめ ゼリー さとう さといも	あぶら ごま	にんじん ほうれん草 しょうが にら だいこん はくさい	664kcal	21.3g	
23火	ごはん 牛乳 マグロカツ ソース カリコリスアラダ けんちん汁	マグロカツ ハム とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さといも	あぶら ドレッシング	にんじん しいたけ ごぼう はくさい こんにゃく	610kcal	19.8g	
24水	【地産地消献立：アスパラガス】米粉パン 牛乳 オムレツ 焼き アスパラガ スアラダ ミント和え	オムレツ ベーコン ハム ミックスピーズ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも マカロニ	バター ドレッシング	にんじん アスパラ フロccoli にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり トマト にんにく	626kcal	27.4g	
25木	ごはん 牛乳 卵焼き 切干大根の煮付け どさんこ汁	たまごやき あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら バター	にんじん きりぼしだいこん しいたけ コーン ねぎ にんにく しょうが	605kcal	18.6g	
26金	コッペパン 牛乳 ちゃんぽん麺 肉団子 県産とちおとめジャム	ぶたにく いか なると にくだんご	ぎゅうにゅう	コッペパン ちゅうかめん ジャム	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	578kcal	17.8g	
30火	ごはん 牛乳 さけ塩焼き 五目ひじき煮 なめこ汁 国産レモンゼリー	さけ だいす とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき みそ	ごはん さとう ゼリー	あぶら	にんじん しらたき なめこ ねぎ	592kcal	15.0g	

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準
エネルギー650kcal、たんぱくしじつ26.8g、しじつ21.6g、えんぶん2.0g
◆今月の今三小の平均（予定）
エネルギー627kcal、たんぱくしじつ24.4g、しじつ21.2g、えんぶん2.4g

◎献立表には、その日の献立と使用している食材、栄養価をできるだけ細かく掲載しています。
ご家庭でも、献立表や給食だよりをもとにして、給食について話題にしていたら幸いです。
◎食物アレルギー等がご心配な場合は献立表でご確認いただき、学校までお問い合わせください。
◎給食の写真等を学校ホームページにもアップする予定です。ぜひご覧ください。