

5月 給食献立予定表

日光市立今市第三小学校
令和5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			
1月	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ホイコーロー えび団子スープ	ふたえび	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こむぎこ はるさめ	あぶら	にんじん ピーマン にら	ねぎ はくさい たまねぎ きゃべつ	695kcal 22.6g	25.5g 2.2g
2火	【子どもの日献立】ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 小松菜のごま和え すまし汁 かしわもち	さわら とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう もち あずき	ごま	にんじん こまつな	ねぎ きゃべつ	612kcal 26.0g	14.8g 2.1g
8月	手巻きごはん(ツナあえ・梅・きゅうり) 牛乳 けんちん汁 青梅ゼリー	マグロツナ とうふ	ぎゅうにゅう のり	こめ さといも ゼリー	マヨネーズ あぶら	パセリ にんじん	きゅうり パセリ だいこん こんやく はくさい コーン	603kcal 21.9g	18.4g 2.4g
9火	ごはん 牛乳 さばのスタミナ焼き ほうれん草のおひたし とり肉とたけのこの煮物	さば さつまあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう	あぶら ごま	にんじん ほうれん草	たけのこ こんやく だいこん きゃべつ きゅうり	668kcal 26.5g	24.0g 2.2g
10水	食パン とちおとめツヤ 牛乳 煮こみハンバーグ かんぴょうのサラダ 春キャベツのスープ	ハンバーグ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうパン ジャム さとう	ドレッシング	にんじん	たまねぎ かんぴょう きゃべつ きゅうり コーン	624kcal 25.4g	24.3g 2.9g
11木	チキンカレーライス 牛乳 じゃこサラダ ヨーグルト	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも	ごま ドレッシング	にんじん	たまねぎ おろしりんご きゅうり	692kcal 21.0g	20.8g 2.2g
12金	バターロール 牛乳 焼きそば ブロッコリーサラダ アセロラゼリー	ふたにく いか ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	バターロール めん ゼリー	ドレッシング あぶら	にんじん ブロッコリー	コーン きゃべつ きゅうり	642kcal 23.1g	23.1g 2.8g
15月	ごはん 牛乳 ポークシューマイ 春雨サラダ マーボー豆腐	ハム ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ はるさめ でんぷん	ごま あぶら	にんじん にら	きゃべつ しいたけ きゅうり ねぎ たけのこ	642kcal 27.3g	20.2g 2.1g
16火	ごはん 牛乳 たまご焼き 五目ひじき とん汁	たまご ふたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ とうふ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん	だいこん こんやく たまねぎ しらたき きゃべつ	606kcal 23.1g	19.0g 2.2g
17水	【地産地消献立：豚肉】ビビンバ(肉・ぜんまい・ ナムル) 牛乳 ポーモントン フルーツ杏仁	ふたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	にんじん ほうれん草	もやし マッシュルーム たまねぎ ぜんまい ねぎ コーン	633kcal 23.8g	17.5g 2.4g
18木	かきあげ丼 牛乳 キャベツのピリッとつけ すいとん汁	ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ すいとん じゃがいも	あぶら ごま	にんじん しゅんぎく	きゃべつ ねぎ きゅうり たまねぎ だいこん はくさい ごぼう	693kcal 1,801.0g	24.3g 2.3g
19金	米粉パン 牛乳 春キャベツスパゲッティ ハムと大根のサラダ チーズ	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	こめ こむぎこ スパゲティ	あぶら バター ドレッシング	にんじん	きゃべつ たまねぎ だいこん えりんぎ	620kcal 27.5g	26.1g 2.7g
22月	ごはん 牛乳 とりのから揚げ韓国風 にらのナムル わかめスープ	とりにく なると とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	にんじん にら	もやし ねぎ	629kcal 24.4g	22.8g 2.4g
23火	ごはん 牛乳 さんまのカボス煮 五目きんぴら どさんこ汁	さんま ぎゅうにゅう さつまあげ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま バター	にんじん	ごぼう つぎこんやく コーン もやし ねぎ	647kcal 23.4g	22.3g 2.5g
24水	コッペパン 牛乳 スラッピーショー チーズポテト 野菜スープ セノビーゼリー	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン ほんこ じゃがいも ゼリー	あぶら バター	にんじん	たまねぎ きゃべつ きぬさや	644kcal 25.9g	22.2g 2.7g
25木	ごはん 牛乳 納豆 いそ香りとえ 新じゃがの煮物	なっとう ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	にんじん ほうれん草	もやし しらたき たまねぎ きゃべつ きぬさや	635kcal 25.1g	17.6g 1.8g
26金	コッペパン 牛乳 トマトオムレツ グリーンサラダ マカロニのクリーム煮	たまご ハム とりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン マカロニ	ドレッシング あぶら	にんじん フロッキー アスパラ	きゅうり マッシュルーム たまねぎ はくさい	627kcal 25.9g	27.2g 2.5g
29月	そぼろ丼 牛乳 みそ汁 はちみつレモンゼリー	とりにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう ゼリー		にんじん ほうれん草	だいこん えのきだけ	703kcal 26.0g	19.2g 2.7g
30火	ごはん 牛乳 八宝菜 てんぐにらまんじゅう 中華和え	ふたにく いか うすらたまご ハム	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん	ドレッシング あぶら ごま	にんじん	はくさい だいこん たまねぎ きゅうり たけのこ しいたけ	613kcal 27.1g	17.9g 2.4g
31水	ココア揚げパン 牛乳 カレーうどん ツナと大豆のサラダ	ふたにく マグロツナ なると	ぎゅうにゅう だいたい えだまめ	コッペパン うどん さとう でんぷん	あぶら ココア カレー ドレッシング	にんじん ほうれん草 フロッキー	たまねぎ ねぎ きゅうり コーン	647kcal 22.4g	24.6g 2.7g

◆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、えんぷん2.00g
◆今月の今三小の平均(予定)
エネルギー644kcal、たんぱくしじつ24.3g、しじつ21.6g、えんぷん2.40g

◎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。御家庭でも、献立表や給食だよりをもとにして、給食について話題にいただけたら幸いです。