



# 3月 給食献立表



日光市立小林中学校

日 曜	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実				
1 金	<ひな祭り献立> ちらし寿司 牛乳 厚焼き卵 即席漬物 すまし汁 椎の杏仁豆腐	油揚げ 厚焼き卵 豆腐	牛乳 のり わかめ 蒲鉾 杏仁豆腐	にんじん きぬさや	かんぴょう れんこん ごぼう しいたけ おぎ キャベツ きゅうり しょうが	ご飯 砂糖	サラダ油 ごま	806	25.7	20.3	3.3
4 月	キャラメル揚げパン 牛乳 コーンシチュー フロッキーサラダ 豆乳パンナコッタ	鶏肉 ツナ 豆乳	牛乳 豆腐	にんじん フロッキー	たまねぎ コーン きゅうり	コッペパン グラニュー糖 ジャガイモ	サラダ油 バター ドレッシング	814	29.0	29.9	3.0
5 火	米粉パン いちごジャム 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 ハーゲンダッツ (パニラ)	ツナ ハム 豆腐	牛乳 ハーゲンダッツ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり だいこん	米粉パン スパゲティ どちおとめジャム	オリーブオイル ベシャメルソース ドレッシング	935	32.4	34.7	3.3
6 水	ご飯 牛乳 さばスタミナ焼き 根菜サラダ なめこ汁	さばスタミナ漬 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう きゅうり コーン なめこ おぎ	ご飯	ドレッシング	824	27.1	28.9	2.2
7 木	ご飯 牛乳 いわしごま味噌煮 ほうれん草のおひたし キムチ入り豚汁 タニタ食堂杏仁豆腐	いわしごま味噌煮 かつお節 味噌 豚肉 豆腐	牛乳 杏仁豆腐	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん たまねぎ 白菜キムチ	ご飯 ジャガイモ	サラダ油	793	28.5	21.1	3.4
8 金	<卒業お祝い献立> 赤飯 牛乳 鶏から揚げレモンソース かきたま汁 小松菜の磯和え お米deお祝いケーキ	鶏肉 卵 蒲鉾	牛乳 のり	小松菜 にんじん	しょうが もやし かんぴょう たまねぎ	赤飯 砂糖 片栗粉 ケーキ	サラダ油 ごま	920	36.2	27.7	3.0
11 月	<b>❀ 中学校 卒業式 ❀</b>										
12 火	<ご飯の日献立> ご飯 牛乳 アジフライ ソース 五目きんぴら みそ汁	アジフライ 豚肉 さつまいも揚げ 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく 白菜 もやし	ご飯 砂糖	サラダ油 ごま	820	28.2	21.3	2.8
13 水	あんパン 牛乳 焼きそば ビーンズサラダ	豚肉 いか ちくわ ビーンズミックス	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	あんパン 中華麺	サラダ油 マヨネーズ ドレッシング	819	32.6	24.9	3.8
14 木	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	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	ご飯	サラダ油 ごま油 ドレッシング	862	32.1	27.1	2.2
15 金	どぼろ丼 牛乳 沢煮輪 国産みかんゼリー	鶏肉 豚肉 たまごどぼろ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが おぎ えだまめ ごぼう だいこん しめじ	ご飯 砂糖 みかんゼリー		844	36	21.8	2.3
18 月	バンフキンパン 牛乳 煮込みハンバーグ チーズポテト エビ団子ワンタンスープ	ハンバーグ エビボール	牛乳 チーズ	にんじん	白菜	バンフキンパン 砂糖 ほんのり ジャガイモ ワンタン	バター	768	32.1	26.4	3.4
19 火	<日光市民の日献立> ご飯 牛乳 どんカツ ごまソース ニコニコ汁 ハムとニラの和え物 いちごゼリー	豚肉 卵 ハム 味噌	牛乳	にら にんじん	もやし だいこん 白菜 こんにゃく ねぎ	ご飯 さともしも 小麦粉 パン粉 いちごゼリー	サラダ油 ごま ラー油 ドレッシング	941	31.4	28.6	2.9
21 木	ご飯 ポークカレー 牛乳 海藻サラダ アロエヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ 海藻ミックス ヨーグルト	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	ご飯 ジャガイモ	サラダ油 カレーパウダー ドレッシング	884	25	21.8	3.2
22 金	<b>修了式</b>										

## 3月の給食目標 1年間の給食活動について反省しよう



- ◎今年1年間の給食について振り返ってみましょう。
1. 食事のマナーを守ることができましたか？
  2. 清潔・衛生に気をつけることができましたか？
  3. 好き嫌いはかりせず、バランスよく食べることができましたか？



〇3年生は、9年間食べてきた給食が終わります。これからは、自分で栄養バランスを考える場面が増えることでしょう。給食を通して、食に関する力が身についていると思います。給食に携わった多くの方々に感謝したいですね。