



3月 給食の反省をしよう

卒業式



日光市立南原小学校

日	ようび	こんだて名			あか	きいろ	みどり	1人1日 - kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	からだの調子をととのえる	
3	月	春ひな祭り献立 ごはん	牛乳	そぼろ丼(枝豆・鶏・卵のそぼろ) すまし汁 ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ かまぼこ	ごはん さとう あぶら ひなあられ	しょうが えだまめ こまつな ねぎ	630 25.1 20.6 1.9
4	火	ドッグパン	牛乳	セルフドッグ(ウィンナー・キャベツ) マカロニのクリーム煮	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	パン じゃがいも あぶら ルウ マカロニ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ ごぼう しょうが	660 25.5 27.0 2.1
5	水	ごはん	牛乳	ハムカツ 大阪漬け どさんこ汁	ぎゅうにゅう ハムカツ ぶたにく わかめ みそ	ごはん パンこ あぶら じゃがいも だいちバター	にんじん もやし コーン ねぎ しょうが だいこん にんにく きゅうり	604 18.8 19.3 2.4
6	木	コッパパン いちごジャム	牛乳	スパゲッティアマトリチャーナ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ハム	パン スパゲッティ ドレッシング ジャム	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン レモン トマト	687 23.6 19.0 2.5
7	金	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 切り干し大根のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	ごはん ごま ごまあぶら かたくりこ はるさめ ドレッシング あぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ ニラ にんにく きりぼしだいこん しょうが きゅうり ねぎ	591 20.1 16.9 2.2
10	月	★お祝い献立★ 黒米ごはん ごま塩	牛乳	メンチカツ 磯香りとえ かき玉汁 お祝いクレープ	ぎゅうにゅう メンチカツ とうふ たまご かまぼこ のり	くろまいごはん ごま かたくりこ クレープ	かんぴょう たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	707 25.4 29.9 2.0
11	火	ごはん	牛乳	モロの竜田揚げ ひじきの炒り煮 味噌けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ モロ しろみそ ぎゅうにく ひじき	ごはん かたくりこ さといも さとう あぶら	だいこん にんじん こんにゃく しらたき ねぎ	622 26.5 19.5 2.1
12	水	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 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 わかめ	むぎごはん カレールウ あぶら じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン しょうが	653 20.6 19.9 2.4
13	木	ココアパン	牛乳	焼きそば ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	パン やきそばめん あぶら ドレッシング	にんじん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ レモン だいこん	697 24.0 24.1 2.2
17	月	ごはん	牛乳	さわらのねぎ塩焼き ピリッと漬け 豚汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ とうふ	ごはん ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ こんにゃく にんじん だいこん ねぎ はくさい キャベツ きゅうり とうがらし ごぼう	582 25.1 17.0 2.0
18	火	ミルクパン チョコクリーム	牛乳	ミネストローネ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ いんげんまめ	パン マカロニ さとう だいちバター あぶら チョコクリーム じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり パプリカ コーン	659 21.3 27.9 2.6
19	水	※市民の日献立※ ごはん	牛乳	日光市の豚肉のとなかつ レモン和え にこにこ汁 日光市の苺ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ	ごはん あぶら ゼリー パンこ こむぎこ さといも さとう	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり レモン なめこ いちご	695 25.1 24.9 2.1
21	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも ドレッシング あぶら だいちバター	たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり もやし	618 18.9 20.4 2.0

◎献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準（児童8～9歳）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2 未満