



3月 給食の反省をしよう



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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		しゅしよく	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	からだの調子をとのえる	
1	月	ごはん ご飯	牛乳	ほいてーろー 回鍋肉 たまご 卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ はくさい	633 25.6 19.8 2.2
2	火	あ ココア揚げパン	牛乳	やさい 野菜のクリーム煮 だいこん ツナと大根のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご ツナ こなチーズ	ココアあげパン バター マカロニ ごまあぶら さとう あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり コーン	650 26.3 25.6 2.4
3	水	ごもく 五目ちらし	牛乳	まつ こんだて ひな祭り献立 さわにわん もも 沢煮 桃ゼリー	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ぶたにく とうふ	ごはん さとう ごま あぶら ゼリー	かんぴょう にんじん ねぎ ごぼう だいこん こまつな れんこん	614 19.4 16.0 2.8
4	木	バーガーパン	牛乳	セルフチーズバーガー だいこん 大根のポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー チーズ ハンバーグ	パン さとう あぶら じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ	681 31.7 32.6 3.3
5	金	ごはん ご飯	牛乳	さばスタミナ焼き ごま和え みる みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごま あぶら	こまつな にんじん キャベツ だいこん ねぎ	604 21.8 23.4 1.6
8	月	むぎ はん 麦ご飯	牛乳	やさい 野菜たっぷりカレー かいそう 海藻サラダ 型抜きチーズ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく わかめ かいそう	むぎごはん あぶら カレールウ あぶら ドレッシング じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん れんこん こまつな にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	604 20.8 20.2 2.2
9	火	ごはん ご飯	牛乳	はんこんだて ご飯献立 ひじきの炒り煮 ぶた汁	ぎゅうにゅう メバル ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにく ひじき	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ こんにやく ごぼう だいこん はくさい ねぎ しらたき にんじん	607 26.2 17.7 1.9
10	水	せきはん 赤飯	牛乳	いわ こんだて お祝い献立 とりにく 鶏肉のレモンソース もみ漬け かきたま汁 クレープ	ぎゅうにゅう とりにく なると たまご	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま クレープ	レモン はくさい きゅうり しょうが みつば	703 29.0 24.0 2.8
11	木	スパゲッティ ナポリタン	牛乳	ほうれん草 ほうれん草サラダ チーズドッグ	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ペーコン ウィンナー こなチーズ	スパゲッティ バター ワッフル マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト ほうれん草 コーン きゅうり レモン	632 24.4 28.8 2.8
12	金	ごはん ご飯	牛乳	はつぼうさい はるま 八宝菜 春巻き ナムル	ぎゅうにゅう エビ イカ ぶたにく うずらのたまご	ごはん あぶら ごま はるまきのかわ ごまあぶら かたくりこ	はくさい にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが もやし きゅうり	681 24.3 25.5 2.0
15	月	ごはん ご飯	牛乳	スタミナ丼 ワンタンスープ デコボン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると	ごはん あぶら ごま ワンタン	にんじん たまねぎ ニラ しめじ しょうが にんにく チンゲンサイ ほししいたけ デコボン	603 23.7 17.2 2.0
16	火	バーガーパン	牛乳	しるみざかな フィッシュバーガー(白身魚フライ・ ポイルキャベツ) クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく しるみざかな	パン じゃがいも あぶら パンこ バター	キャベツ たまねぎ コーン にんじん	625 27.1 22.8 2.4
17	水	ごはん ご飯	牛乳	エビシュウマイ クラゲ和え まーぼーとうふ 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ エビ	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ ごま シュウマイのかわ ドレッシング はるさめ	クラゲ きゅうり にんじん にんにく しょうが ねぎ もやし	656 24.2 22.3 2.4
18	木	ごはん ご飯	牛乳	につこうしみん ひ こんだて 日光市民の日献立 トンカツ ニラとハムの和え物 はるさめ にこにこ汁 苺ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ たまご みそ	ごはん あぶら パンこ こむぎこ ラーゆ ごま さといも ゼリー	ニラ にんじん もやし ごぼう だいこん なめこ こんにやく ねぎ いちご	708 26.4 26.2 1.9
22	月	ごはん ご飯	牛乳	いちやぼ アジ一夜干し れんこんきんぴら すいとん汁	ぎゅうにゅう アジ さつまあげ とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごま すいとん	れんこん にんじん しらたき とうがらし だいこん はくさい ねぎ ほししいたけ	609 26.7 14.9 2.5
23	火	ぎゅうにゅう 牛乳パン みかんジャム	牛乳	トマトオムレツ キャベツのサラダ はるさめ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ ハム	パン ジャム はるさめ ごま マヨネーズ	トマト たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ キャベツ	606 21.7 24.5 2.8
24	水	ごはん ご飯	牛乳	そぼろ どん くだまめい そぼろ丼(枝豆入りそぼろ) けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら さといも	しょうが えだまめ だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにやく ねぎ	606 24.6 19.6 1.9

こんだて ざいりょう つごう とう へんこう ばあい  
©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