



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	13料-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
		しゅしょく	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	からだの調子をととのえる	
1	火	ご飯	牛乳	そぼろ丼 田舎汁 デコボン	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	ごはん さとう あぶら さといも	しょうが えだまめ だいこん ごぼう にんじん こんにやく はくさい ねぎ デコボン	627 24.2 19.0 1.9
2	木	紅茶パン	牛乳	ハンバーグきのこソース チーズポテト 野菜スープ	ぎゅうにゅう チーズ ハンバーグ とりにく	パン バター さとう じゃがいも ルウ ごまあぶら	しめじ まいたけ にんじん もやし ニラ たまねぎ はくさい	602 25.2 4.4 3.0
3	金	五目ちらし寿司	牛乳	☆ひな祭り献立☆ 赤魚たまり醤油焼き 沢煮碗 ひしもち	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく あぶらあげ たまご のり とうふ	ごはん さとう あぶら ごま ひしもち	かんぴょう にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん ねぎ だいこん しめじ ほうれんそう	613 27.1 17.8 2.7
6	月	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 クラゲ和え いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま ドレッシング	にんじん ねぎ たけのこ ニラ にんにく しょうが くらげ きゅうり もやし いちご	611 21.5 19.5 2.0
7	火	キャラメル 揚げパン	牛乳	ミネストローネ ツナと大豆のサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ だいず ツナ こなチーズ	パン あぶら さとう じゃがいも バター ドレッシング	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ にんにく きゅうり コーン	648 25.5 30.0 2.7
8	水	ご飯	牛乳	さんまの梅煮 ひじきの炒り煮 五目味噌汁	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにく ひじき みそ	ごはん あぶら さとう	たけのこ めい にんじん ねぎ ごぼう だいこん しらたき	650 25.0 23.8 2.2
9	木	米粉パン いちごジャム	牛乳	焼きそば ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめこパン ジャム やきそばめん あぶら ドレッシング ちくわ	にんじん キャベツ もやし だいこん きゅうり たまねぎ レモン	648 26.1 21.5 1.8
10	金	赤飯 ごま塩	牛乳	★お祝い献立★ 鰯肉のレモンソース 磯香和え かき玉汁 お祝いケーキ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご のり	せきはん あぶら ごま かたくりこ さとう ケーキ	レモン かんぴょう たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	722 27.6 25.4 2.5
13	月	五穀ご飯	牛乳	ビーフカレー 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト かいそう わかめ	ごこごはん あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	694 22.4 20.1 1.7
14	火	ご飯	牛乳	◎ごはん献立の白◎ さばの南部焼き ピリツと漬け キムチ味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さば とうふ	ごはん ごまあぶら ごま	はくさい ニラ キャベツ エノキ ニラ しちみとうがらし きゅうり キムチ	608 27.6 20.2 2.1
15	水	ご飯	牛乳	豚肉のごまみそ炒め 小松菜のナムル アイス音	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら アイス	もやし こまつな にんじん たまねぎ しいたけ にんにく さやいんげん しょうが	773 27.1 31.9 2.3
16	木	はちみつパン	牛乳	スパゲッティミートソース ほうれん草サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく こなチーズ ツナ だいず	パン スパゲッティ バター マヨネーズ あぶら	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム にんにく トマト ほうれんそう きゅうり コーン レモン	642 28.1 22.3 3.1
20	月	ご飯	牛乳	◎日光市誕生お祝い献立◎ とんかつ ニラとハムの和え物 にこにこ汁 苺ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ ハム	ごはん パンこ あぶら さといも ドレッシング ゼリー ごま らーゆ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん なめこ ねぎ ニラ もやし	714 26.5 26.3 2.1
22	水	ご飯	牛乳	ちくわの磯部揚げ 塩昆布和え 豚汁	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん こんにやく ねぎ はくさい ごぼう	588 21.6 17.5 1.8
23	木	黒パン	牛乳	味噌ラーメン かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ なるど	パン ちゅうかめん あぶら マヨネーズ	にんじん キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく しょうが かんぴょう きゅうり	597 23.4 24.8 2.8
24	金	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん バター ルウ じゃがいも ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり もやし マッシュルーム グリーンピース	601 20.5 18.4 1.8

◎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