



3月分 給食献立予定表

にっこうしりつにっこうしょうがっこう
日光市立日光小学校

日付	こ ん だ て め い	おもなざいりょう			カロリー(kcal)
		あか 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	
1 (火)	こめこパン 牛乳 グラタン フレンチサラダ ビーフシチュー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	パン グラタン じゃがいも むえんバター ルウ ドレッシング なまクリーム	キャベツ にんじん きゅうり マッシュルーム たまねぎ みかん	716 26.5 2.6
2 (水)	ごはん 牛乳 あつやきたまご どさんこじる きりぼしだいこんとこんぶのもの ミルクプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ わかめ あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ プリン むえんバター	だいこん にんじん もやし しいたけ たまねぎ ねぎ コーン にんにく	637 23.0 2.3
3 (木)	**ひなまつり献立** ちらしずし 牛乳 しろみぎかなのフリッター はまぐりのうしおじる ももゼリー	ぎゅうにゅう はまぐり たまご しろみぎかな あぶらあげ のり	ごはん はるさめ ごま さとう あぶら ゼリー	かんぴょう にんじん しいたけ れんこん ごぼう なのはな	686 23.4 3.0
4 (金)	セルフドッグ 牛乳 えびとトックのピリからスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび ソーセージ	パン トック あぶら ごまあぶら	キャベツ はくさい いら にんじん しいたけ	620 27.9 3.0
7 (月)	てまきごはん (ツナ・きゅうり・なっとう) 牛乳 おでん いちご	ぎゅうにゅう なっとう ツナのり がんもどき ちくわ さつまあげ こんぶ うずらのたまご	ごはん マヨネーズ	きゅうり パセリ だいこん こんにゃく いちご	623 27.6 2.6
8 (火)	こうちャパン 牛乳 タンメン ハムとだいこんのマリネ りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ハム ナルト ヨーグルト	パン めん ごま あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ だいこん きゅうり にんにく しょうが	611 25.5 2.8
9 (水)	ごはん 牛乳 ぎんだらのさいきょうやき ごまあえ みそしる バニラアイス	ぎゅうにゅう たら こうやどうふ わかめ みそ	ごはん じゃがいも ごま さとう アイス	ほうれんそう もやし ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ	734 23.8 1.8
10 (木)	ごはん 牛乳 とりのレモンソース ピリッとづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごはん さといも ごま さとう あぶら ごまあぶら	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん なめこ ねぎ レモンじる	630 25.2 2.6
11 (金)	コッペパン マーシャルビーンズ 牛乳 キッシュ ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ワンタン ハム ナルト	パン キッシュ ワンタンのかわ マーシャルビーンズ	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ もやし	626 22.6 2.8
14 (月)	**卒業お祝い献立** おせきはん 牛乳 エビフライ いそあえ たまごスープ おいわけレープ	ぎゅうにゅう えび たまご わかめ ナルト のり	せきはん ごま あぶら でんぶん クレープ	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ	637 25.7 2.9
15 (火)	ココアパン 牛乳 オムレツ ゆでやさいのサラダ はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく たまご うずらのたまご こなチーズ	パン むえんバター ベシャメルソース ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー きゅうり アスパラ はくさい たまねぎ にんじん えだまめ コーン マッシュルーム	649 25.8 2.9
16 (水)	ごはん 牛乳 チキンカレー ふくじんづけ かいそうサラダ デコボン	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ごはん じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン りんご デコボン	658 19.3 2.7
17 (木)	**市民の日特別献立** ごはん 牛乳 にっこうしさんぶたのロースカツ ポイルキャベツ にこにこじる とちおとめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	ごはん さといも パンこ あぶら ごま ゼリー	キャベツ もやし はくさい にんじん ほうれんそう	755 25.6 2.8
22 (火)	コッペパン あんずジャム 牛乳 やきそば ツナとだいこんのサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ちくわ いか	パン めん あぶら ごまあぶら ジャム ゼリー さとう	キャベツ にんじん きゅうり だいこん コーン	668 24.6 2.5
23 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそに キムチあえ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さば とうふ みそ	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら	もやし きゅうり たまねぎ こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ごぼう	600 24.6 2.4

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



こんげつ もくひょう ねんかん はんせい
今月の目標：1年間の反省をしよう。

