

3月分 給食献立予定表

きゅうしよくこんだて よていひょう

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			総計(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 (木)	※※ひな祭り献立※※ ごもくちらし 牛乳 ひなあられ いわしのごまみそに うしお汁	ぎゅうにゅう たまご いわし あぶらあげ のり あさり	ごはん さとう ごま はるさめ ひなあられ	なのはな かんぴょう ごぼう しいたけ	630 22.2 15.4
2 (金)	コッペパン マーシャルビーンズ 牛乳 スパゲティーナポリタン ごぼう千キンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	コッペパン マーシャルビーンズ あぶら スパゲティー	たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり マッシュルーム ごぼう	605 21.9 24.6
5 (月)	ごはん 牛乳 はっぼうさい にくしゅうまい ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう いか うずらのたまご なるとしゅうまい ぶたにく わかめ	ごはん ざらめ でんぶん あぶら はるさめ	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ たけのこ だいこん きゅうり	632 28.0 15.2
6 (火)	ミルクパン つぶみかんジャム 牛乳 フレンチサラダ オムレツ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ	ミルクパン マカロニ みかんジャム バター	はくさい たまねぎ にんじん もやし ブロッコリー きゅうり キャベツ	664 24.7 26.8
7 (水)	ごはん 牛乳 さばみしょうづけ ごもくひじきに とんじる	ぎゅうにゅう さば だいたい とりにく ぶたにく とうふ のり ひじき	ごはん しらたき あぶら ざらめ じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	666 25.9 24.3
8 (木)	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ そくせきづけ のっぺいじる アンニンフルーツ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	ごはん こむぎご あぶら さといも こんにゃく でんぶん	だいこん きゅうり キャベツ しいたけ にんじん ごぼう はくさい	610 19.6 16.7
9 (金)	ミルクパン チルドチョコ 牛乳 きつねうどん にくだんご じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく じゃこ にくだんご あぶらあげ	ミルクパン チルドチョコ うどん ごま	しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	646 23.9 29.4
12 (月)	さんしょくどん (とり・たまご・ほうれんそう) 牛乳 ごもくみそしる いよかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ みそ	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	ほうれんそう だいこん しいたけ いよかん にんじん	653 28.0 21.5
13 (火)	こめこパン 牛乳 タンメン ハムのマリネ ワインゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム	こめこパン ちゅうかめん あぶら ごま ワインゼリー	もやし しいたけ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ にんにく しょうが	663 25.9 25.3
14 (水)	むぎごはん 牛乳 かいそうサラダ 千キンカレー ふくじんづけ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	むぎごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	646 19.2 19.0
15 (木)	※※卒業お祝い献立※※ せきはん 牛乳 とりのレモンソース いそあえ ならたまじる シューチーズ	ぎゅうにゅう とりにく なると たまご のり みそ	せきはん でんぶん あぶら さとう	レモン にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし なら	750 29.7 29.3
19 (月)	ごはん 牛乳 なっとう インドに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう なっとう とりにく さつまあげ うずらのたまご	ごはん さとう じゃがいも あぶら アーモンド こんにゃく	キャベツ ほうれんそう にんじん グリンピース たまねぎ	679 26.8 20.0
20 (火)	※※市民の日記念給食※※ ごはん トンカツ(ソース) いちごゼリー ハムとにらのあえもの にこにこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ ハム	ごはん こむぎご あぶら パンこ ごま こんにゃく さといも いちごゼリー	にら にんじん もやし ごぼう なめこ ねぎ だいこん	639 22.2 19.8
22 (木)	ごはん 牛乳 にこみハンバーグ チーズポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし はくさい なら	675 24.9 21.9

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



今月の目標：1年間の給食を振り返ろう！



じばさんぶつ と い こんだて
【地場産物を取り入れた献立】
20日(火)【市民の日】に使用するコシヒカリ、豚肉、
いちごゼリーは、日光市産のものです。
牛乳、にら、里芋、なめこ、味噌、は、栃木県産を使用して
います。