

3月分 給食献立予定表

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			ADP(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
		あか 血や肉になる	さいら 熱や力のもとになる	みどり 体の調子まとのえる	
1 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう コロッケ(ソース) グリーンサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう えび あさり ベーコン	ミルクパン あぶら じゃがいも コロッケ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー アスパラガス	719 29.6 3.7
4 (月)	ごもくちらし ぎゅうにゅう にくだんご すましじる さんしょくはなゼリー	ぎゅうにゅう のり とりにく とうふ あぶらあげ たまご にくだんご	ごはん さとう ごま ゼリー	かんぴょう ごぼう みつぼう しいたけ しめじ いんげん	688 24.4 3.1
5 (火)	くろパン ぎゅうにゅう 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 ベーコン チーズ ハンバーグ	くろパン さとう じゃがいも	トマト にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ パセリ しいたけ きぬさや	633 26.4 3.8
6 (水)	ごはん ぎゅうにゅう トロさばカレーづけ ごもくひじき とんじる	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ	ごはん あぶら ざらめ じゃがいも ざらめ	しらたき こんにゃく ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん	618 27.6 2.2
7 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ブロッコリーサラダ レアチーズケーキ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	むぎごはん パター じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン アスパラガス ブロッコリー マッシュルーム	675 21.7 1.9
8 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう マーシャルビーンズ スパゲティミートソース ゼリーのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにく	コッペパン あぶら マーシャルビーンズ スパゲティ ナタデココ さとう	たまねぎ にんじん みかん もも にんにく	687 24.9 2.4
11 (月)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい あげぎょうざ ナムル	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく うずらのたまご	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	はくさい たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう たけのこ しいたけ	663 29.9 1.8
12 (火)	こめこパン ぎゅうにゅう タンメン ハムのマリネ たいやき	ぎゅうにゅう ハム とりにく なた	こめこパン ごま ちゅうかめん あぶら ごまあぶら たいやき	もやし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ にんにく だいこん きゅうり	649 27.9 3.0
13 (水)	さんしょくどん(とり・たまご・ほうれんそう) ぎゅうにゅう けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ごはん さといも あぶら ごま さとう ごまあぶら	こんにゃく ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ ごぼう はくさい	609 24.6 2.2
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう なつとう しおこんぶあえ そぼろに	ぎゅうにゅう なつとう とりにく こんぶ	ごはん ざらめ でんぶん さといも	キャベツ かぶ にんじん だいこん	603 23.2 2.1
15 (金)	フィッシュバーガー(タルタルソース) ぎゅうにゅう はくさいのクリームに オレンジ	ぎゅうにゅう ハム ほき チーズ	コッペパン さとう あぶら パター	キャベツ はくさい コーン オレンジ マッシュルーム にんじん たまねぎ	641 26.7 2.8
18 (月)	※※卒業お祝い献立※※ せきはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース いそあえ かきたまじる ショコラブッセ	ぎゅうにゅう のり とりにく たまご	せきはん あぶら さとう でんぶん ショコラブッセ	レモン にんじん もやし ほうれんそう かんぴょう にら	726 27.7 2.5
20 (水)	※※日光市民の日記念給食※※ ごはん ぎゅうにゅう トンカツ(ごまとんかつソース) ハムとにらのあえもの にこにこじる おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう みそ たまご ハム とうふ ぶたにく	ごはん ごむぎこ パンこ あぶら ごま さといも	こんにゃく にら なめこ にんじん もやし ねぎ だいこん ごぼう	783 29.3 2.8

★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 ちひやう ねんかん きゅうしよく ふ かえ
今月の目標 : 1年間の給食を振り返ろう!



3月20日は「市民の日」です。

市民の日を祝うため、市内小中学校では学校給食特別メニューを提供することになりました。
 トンカツに使用する「豚ロース」、「お祝いいちごゼリー」が日光市から無償提供となります。
 日光市誕生のお祝いなので、日光市産と、栃木県産の食材をたくさん使用した献立になります。
 日光市産(豚肉、コシヒカリ) 栃木県産(牛乳・にら・なめこ・味噌・豆腐)