

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			総量(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
		あか 血や肉になる	さいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子まとのえる			
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう なつとう そくせきづけ ピリからにくじゃが	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも ざらめ	だいこん 人参ん ごぼう キャベツ いんげん たまねぎ しょうが しらたき	611	22.0	2.4
3 (火)	ごもくちらし ぎゅうにゅう にくだんご すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう のり とうふ たまご とりにく にくだんご あぶらあげ	ごはん ざらめ ごま ひなあられ ぶ	かんぴょう ごぼう しめじ いんげん みつぼう しいたけ 人参ん れんこん	688	25.0	3.1
4 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー こんにやくサラダ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそうミックス	むぎごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	たまねぎ 人参ん もやし にんにく キャベツ コーン しょうが こんにやく	662	21.2	2.7
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう いわしごまみそに きりぼしだいこんのにつけ かぼちやいりすいとんじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ さつまあげ	ごはん ざらめ あぶら すいとん	かぼちや 人参ん ごぼう だいこん ほうれんそう しいたけ かぼちや ねぎ きりぼしだいこん	624	23.8	2.4
6 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう キャラメルパテ ミートソーススパゲティー まめのごまあえサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたひきにく チーズ まめ ひじき	コッペパン パター キャラメルパテ スパゲティー あぶら ドレッシング	人参ん にんにく トマト たまねぎ マッシュルーム	612	26.2	2.3
9 (月)	てまきごはん(ツナ・きゅうり・うめ) ぎゅうにゅう だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう のり ツナ とりひきにく	ごはん さとう さといも でんぶん マヨネーズ	コーン パセリ きゅうり だいこん 人参ん	620	25.1	2.8
10 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ マカロニサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ハンバーグ なると	ミルクパン さとう マカロニ マヨネーズ	たまねぎ 人参ん しいたけ たけのこ アスパラ はくさい	626	27.2	3.5
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう トロさばカレーづけ ごもくまめ とんじる	ぎゅうにゅう さば だいち ぶたにく とうふ みそ ちくわ こんぶ	ごはん じゃがいも さとう みずあめ あぶら	こんにやく 人参ん れんこん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ しいたけ	649	29.0	2.3
12 (木)	そぼろどん ぎゅうにゅう きのこけんちんじる むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご	ごはん さとう さといも あぶら むらさきいもチップ	えだまめ だいこん 人参ん ごぼう なめこ しめじ こんにやく しいたけ しいたけ	605	22.2	1.8
13 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう タンメン ハムのマリネ まっचाプリン	ぎゅうにゅう ハム とりひきにく なると	こめこパン ごま ちゃんぽんめん あぶら ドレッシング まっचाプリン	もやし ねぎ たまねぎ 人参ん キャベツ にんにく しょうが だいこん はくさい アスパラ	627	28.8	2.7
16 (月)	※※卒業お祝い献立※※ コーンピラフ ぎゅうにゅう とりのレモンソース ブロッコリーサラダ むらくもじる バニラアイス	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ	ごはん でんぶん さとう あぶら ドレッシング バナラアイス	レモン ブロッコリー コーン アスパラ たまねぎ 人参ん	684	27.8	3.8
17 (火)	ホットドック ぎゅうにゅう ポイルキャベツ みそにこみうどん	ぎゅうにゅう みそ とりにく あぶらあげ ウインナー かまぼこ	コッペパン うどん	キャベツ 人参ん ねぎ しいたけ	603	24.7	2.9
18 (水)	※※市民の日献立※※ ごはん ぎゅうにゅう トンカツ にこにこじる ハムとにらのあえもの おいしいいちごゼリー	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく たまご とうふ ハム	ごはん こむぎこ ぼんこ あぶら ごま さといも ドレッシング いちごゼリー	人参ん だいこん もやし なら なめこ ねぎ ごぼう こんにやく	636	22.2	1.9
23 (月)	わふうビビンバどん ぎゅうにゅう いしかりじる デコボン	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうひきにく みそ ぶたひきにく あぶらあげ	ごはん あぶら パター じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	しらたき えだまめ ごぼう しいたけ だいこん ねぎ 人参ん はくさい もやし アスパラ なら デコボン	695	28.3	1.9

★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！



3月20日は「市民の日」です。

そこで、2日早いのですが3月18日に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・ごぼう・味噌・豆腐)