

4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			人数(名)	選別(g)
		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		
9 (金)	コッペパン ギョウニゅう いちごジャム きつねうどん こんさいサラダ	ギョウニゅう ひじき とりにく なたまご あぶらあげ	コッペパン うどん イチゴジャム マヨネーズ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう かんこん えだまめ ごぼう	602	23.0 2.8
12 (月)	ごはん ギョウニゅう ぺりからにくじゃが なっとう ごもくごまあえ	ギョウニゅう みそ なっとう ぶたにく	ごはん ごま さとう あぶら じゃがいも ぜらめ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しらたき えだまめ	672	25.7 2.2
13 (火)	ごはん ギョウニゅう オオマイいそべたつたあげ しおこんぶあえ さわにわん	ギョウニゅう こんぶ オオマイ とりにく	ごはん ごまあぶら あぶら	キャベツ ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ ほうれんそう	648	21.0 1.5
14 (水)	ごはん ギョウニゅう マーボー豆腐 もやしナムル	ギョウニゅう とうふ ぶたひきにく だいご とりにく	ごはん ほろさめ あぶら ごまあぶら ドレッシング	にんじん ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ いら もやし コーン ほうれんそう しょうが にんにく	636	24.7 1.8
15 (木)	ごはん ギョウニゅう あじのさんがやき ごもくまめ Caたっぷりスープ ひじきのり	ギョウニゅう あじ ひじきのり だいご ちくわ こんぶ たまご とりにく こうや豆腐	ごはん さとう みそあめ ラーユ でんぶん	にんじん かんこん もやし こんにゃく ごまつな	612	29.1 2.5
16 (金)	コッペパン ギョウニゅう ホイップハニー やきそば まめのごまあえサラダ	ギョウニゅう ツナ ぶたにく いか ちくわ ひじき ミックスビーンズ	コッペパン あぶら やきそばめん ホイップハニー ドレッシング	キャベツ もやし にんじん きゅうり	656	27.3 3.4
19 (月)	むぎごはん ギョウニゅう チキンカレー グリーンサラダ	ギョウニゅう ハム とりにく チーズ	むぎごはん あぶら ドレッシング じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり しょうが にんにく	658	20.8 2.5
20 (火)	※※地産地消献立～アスパラ～※※ くろパン ギョウニゅう ツナトマトスパゲティ フルーツヨーグルト	ギョウニゅう ツナ ヨーグルト	くろパン スパゲティ ライスゼリー さとう オリーブオイル	アスパラ たまねぎ にんにく みかんかん ももかん パイナップル アタデココ	666	25.3 2.9
21 (水)	さんしょくどん (さば) ギョウニゅう キムチみそしる	ギョウニゅう さば たまご ぶたにく みそ	ごはん ごま あぶら さとう	ほうれんそう もやし いら はくさい しいたけ しょうが	615	25.5 2.9
22 (木)	トマトピラフ ギョウニゅう からあげ ハムのマリネ コーンスープ シューアイス	ギョウニゅう ハム とりにく	トマトピラフ バター ドレッシング シューアイス	だいこん きゅうり コーン たまねぎ パセリ	695	27.9 3.0
23 (金)	コッペパン ギョウニゅう キャラメルパテ にこみハンバーグ チーズポテト はくさいスープ	ギョウニゅう なたまご ハンバーグ ぶたにく チーズ	コッペパン バター キャラメルパテ さとう じゃがいも	パセリ はくさい にんじん たけのこ しいたけ しょうが	609	25.3 3.6
26 (月)	ごはん ギョウニゅう カマスさいきょうづけ いそあえ ざくざくに	ギョウニゅう のり ミナミカゴカマス とりにく ちくわ こうや豆腐	ごはん さとう さといも	ほうれんそう もやし ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	600	28.0 1.9
27 (火)	コッペパン ギョウニゅう ブルーベリージャム オムレツ マカロニサラダ ミートボールシチュー	ギョウニゅう ハム ミートボール たまご	コッペパン バター マカロニ じゃがいも ブルーベリージャム マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり	655	24.3 2.4
28 (水)	ごはん ギョウニゅう やさいコロケ おかかあえ いなかじる	ギョウニゅう みそ かつおぶし とうふ	ごはん コロケ あぶら さといも	にんじん キャベツ ねぎ はくさい だいこん ごぼう こんにゃく ほうれんそう	688	20.7 2.4
30 (金)	ホットドック ギョウニゅう チャンポンメン	ギョウニゅう なたまご ウインナー ぶたにく いか	コッペパン あぶら ちゃんぽんめん	たまねぎ はくさい キャベツ もやし ねぎ しょうが にんじん	600	27.8 3.0

★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：給食の準備や後片づけを上手にしよう！



【地産産物を取り入れた献立】

20(火)に使用する《アスパラ》は日光産のものです。

