

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			献立(kcal)	献立(g)
		あか 血や肉になる	さいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる		
11 (月)	スタミナどん 牛乳 いなかじる さくらゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	ごはん さといも あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく ごぼう だいこん ほうさい ねぎ こんにゃく	651 24.5 1.9	
12 (火)	ごはん 牛乳 なつとう こまつなのいそあえ にくじゃが	牛乳 なつとう ぶたにく のり	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ	にんじん たまねぎ もやし こまつな きぬさや しらたき	608 24.0 1.5	
13 (水)	ごはん 牛乳 シシャモフライ しおこんぶあえ ごもくみそしる	牛乳 ししゃも あつあげ こんぶ みそ	ごはん パンこ あぶら ごまあぶら	キャベツ きゅうり もやし だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう	602 22.1 1.7	
14 (木)	てまきごはん(ツナ・きゅうり・うめ) 牛乳 キムチとんじる	牛乳 ぶたにく ツナのり とうふ みそ	ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ	たまねぎ きゅうり うめ だいこん にんじん パセリ コーン	634 24.6 2.7	
15 (金)	コッペパン いちごミックスジャム 牛乳 チキンのチーズやき グリーンサラダ マカロニのクリームに	牛乳 とりにく うすらのたまご	パン マカロニ むえんバター ルウ ジャム ドレッシング	きゅうり ブロッコリー アスパラ ほうさい コーン たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース	659 31.0 2.5	
18 (月)	**入学お祝い献立** せきはん 牛乳 とりのからあげ はるキャベツのあさづけ むらくもじる クレープ	牛乳 とりにく たまご わかめ	せきはん でんぶん あぶら ごま クレープ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく しょうが	697 24.6 2.1	
19 (火)	はちみつパン 牛乳 やきそば ハムとだいこんのマリネ	牛乳 ぶたにく いか ちくわ ハム	パン めん あぶら ドレッシング	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ きゅうり	614 26.5 2.1	
20 (水)	ごはん 牛乳 チキンカレー かいそうサラダ とちおとめヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト わかめ かいそうmix	ごはん じゃがいも あぶら ごま ルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり りんご にんにく しょうが	621 19.9 2.1	
21 (木)	そばろどん 牛乳 いわしのつみれじる	牛乳 とりにく たまご いわし とうふ	ごはん あぶら さとう	えだまめ だいこん ねぎ にんじん ごぼう こまつな しょうが	608 23.5 1.8	
22 (金)	**地産地消献立～アスパラ～** コッペパン マーシャルピーンズ 牛乳 ナポリタン イタリアンサラダ	牛乳 ウィンナー ベーコン こなチーズ	パン スパゲティー むえんバター ドレッシング	たまねぎ にんじん トマト ピーマン ブロッコリー パプリカ アスパラ きゅうり グリンピース	629 20.7 2.4	
25 (月)	ごはん 牛乳 あじしおこうじやき ひじきのいりに にらたまじる あまなつ	牛乳 あじ とりにく ひじき ちくわ あぶらあげ たまご	ごはん あぶら ざらめ でんぶん	にんじん しらたき にら たまねぎ あまなつ	603 27.5 2.2	
26 (火)	こめこパン みかんジャム 牛乳 にこみハンバーグ チーズポテト やさいスープ	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ	パン じゃがいも むえんバター さとう ジャム	にんじん たまねぎ トマト キャベツ もやし きぬさや パセリ	616 26.0 3.0	
27 (水)	ごはん 牛乳 はるまき ナムル マーボーどうふ	牛乳 ぶたにく とりにく みそ とうふ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	もやし こまつな にんじん たけのこ にんにく ねぎ しょうが しいたけ にら	691 22.7 1.9	
28 (木)	ごはん 牛乳 さばのみそに きりぼしだいこんのにつけ けんちんじる	牛乳 さば とうふ さつまあげ みそ	ごはん あぶら ざらめ さといも ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ほうさい ねぎ こんにゃく	610 22.5 2.1	

★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！



【地場産物を取り入れた献立】

22(金)に使用する《アスパラ》は日光産のものです。

