

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			カロリー(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	たんぱく質(g) 塩分(g)
1 (金)	黒パン 牛乳 味噌ラーメン ハム&チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ みそ	パン ちゅうかめん あぶら ハーフマヨネーズ	にんじん キャベツ ねぎ もやし ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ にんにく しょうが ｲﾝ	617 25.3 3.5
4 (月)	ご飯 牛乳 アジ文化干し 磯香りとえ どさんこ汁	ぎゅうにゅう とりにく アジ みそ わかめ のり	ごはん むえんバター じゃがいも あぶら	ほうれんそう にんじん もやし コーン にんにく しょうが ねぎ	600 28.7 2.7
5 (火)	バーガーパン(チーズバーガー) 牛乳 大根のポトフ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ハンバーグ チーズ	パン さとう じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ オレンジ	669 29.8 3.5
6 (水)	♪♪6年生最後のリクエストメニュー♪♪ ご飯 牛乳 味噌カツ ピリッと漬け 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく みそ	ごはん あぶら ぱんこ こむぎこ ごま はるさめ	にんにく キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ ほししいたけ	703 24.3 2.7
7 (木)	ご飯(ビビンバ) 牛乳 味噌汁	ぎゅうにゅう どうふ わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにく たまご	ごはん ごまあぶら ごま さとう	ぜんまい ほうれんそう にんにく もやし ねぎ にんじん	645 26.2 2.8
8 (金)	ココアパン 牛乳 ツナと大豆のサラダ ほうとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ ツナ みそ	パン ほうとう ごま ドレッシング	はくさい にんじん ねぎ だいこん しめじ コーン きゅうり かぼちゃ	608 24.9 2.8
11 (月)	麦ご飯(ドライカレー) 牛乳 グリーンサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく チーズ	むぎごはん カレールウ ドレッシング あぶら ゼリー さとう	たまねぎ ｱｽﾞﾏｲ にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんにく ｲﾓﾝ きゅうり しょうが	666 22.4 1.7
12 (火)	ご飯 牛乳 鯖ねぎ塩焼き ツナ和え けんちん汁	ぎゅうにゅう どうふ さば ツナ	ごはん ごまあぶら さとも あぶら	ねぎ もやし ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう こんにゃく はくさい	664 26.0 2.6
13 (水)	ご飯(三色丼:鶏・卵そぼろ,ほうれん草) 牛乳 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ どうふ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	しょうが ほうれんそう たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	650 25.7 2.6
14 (木)	バーガーパン(チーズコロケバーガー) 牛乳 タンメン ヨークコア	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨークコア なると	パン ちゅうかめん ごま あぶら コロケ	もやし キャベツ ｲﾅﾘ にんじん しょうが にんにく	658 24.3 3.4
15 (金)	はちみつパン 牛乳 焼きそば れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ イカ	パン やきそばめん ごま あぶら マヨネーズ	にんじん キャベツ コーン れんこん きゅうり	652 23.1 2.5
18 (月)	☆☆卒業お祝い献立☆☆ 赤飯 牛乳 照焼きキンスターキ おひたし かき玉汁 お祝いクレープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし わかめ	せきはん ごま でんぶん クレープ	こまつな もやし ねぎ	710 26.4 2.9
21 (木)	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 福神漬け こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし こんにゃく きゅうり	657 19.6 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 もくひょう ねんかん はんせい
今月の目標：1年間の反省をしよう！

◇ 花粉症の季節は、食生活にも注意です！ ◇

花粉症の代表的な原因植物・スギの花粉は、おもに2月から4月頃に飛散します。花粉症になると、

くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が起こります。

花粉症対策には、生活習慣の見直しが大切です。食生活では、体調を整えるため、鼻の粘膜を

刺激する刺激物をひかえたり、食品添加物を多く含むインスタント食品や加工食品をひかえて、

栄養バランスの良い食事をしましょう。

また、一般的な注意事項として、睡眠を良くとることや、規則正しい生活をするこも、正常な免疫機能を

保つために必要です。ヨーグルトは、腸内環境を良くするので、アレルギーを抑えるようになると考えられていますか、

ヨーグルトを毎日食べるブルガリアの人でもアレルギーの病気はありますので、花粉症を完全に治すことは難しいのかもしれないし、

残念ながら、今のところ実際の効果の程度は不明だそうです。