

# 3月分給食献立予定表

にっこうしりつにっこうしょうがっこう  
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) たんぱく質(g) 塩分(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	
3 (月)	☆☆ひな祭り献立☆☆ ご飯(ちらし寿司) 牛乳 肉団子 すまし汁 モモゼリー	ぎゅうにゅう わかめ たまご あぶらあげ のり はんぺん にくだんご	ごはん さとう ごま ゼリー あぶら	かんぴょう にんじん みつば れんこん ほししいたけ えだまめ	652 21.4 3.8
4 (火)	黒パン 牛乳 焼きそば れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ちくわ	パン やきそばめん あぶら マヨネーズ ごま	にんじん キャベツ コーン れんこん	665 23.6 2.4
5 (水)	♪♪6年2組リクエストメニュー(リベンジ!)♪♪ ご飯 牛乳 さばの味噌煮 五目きんぴら なめこ汁 アップルシャーベット ミルメークビー	ぎゅうにゅう わかめ みそ ぎゅうにく さば さつまあげ とうふ	ごはん あぶら ごま ミルク さとう	ごぼう にんじん なめこ ねぎ りんご	714 24.0 2.8
6 (木)	ご飯(イカ天丼) 牛乳 ひじきの炒り煮 かき玉汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき たまご とうふ ぎゅうにく わかめ イカ	ごはん あぶら さとう でんぶん	こんにゃく にんじん ねぎ	684 26.3 3.0
7 (金)	はちみつパン 牛乳 煮込みハンバーグ チーズポテト 春雨スープ	ぎゅうにゅう チーズ ハンバーグ ぶたにく	パン むえんバター じゃがいも さとう はるさめ	たまねぎ ほししいたけ はくさい にんじん	663 28.5 3.4
10 (月)	ご飯 牛乳 納豆 じゃがいもの煮物 おひたし	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ しらたき きぬさや もやし こまつな	683 26.8 1.8
11 (火)	ご飯 牛乳 カレイの照り焼き 菜の花和え のっぺい汁 ハーゲンダッツ*	ぎゅうにゅう カレイ たまご とりにく	ごはん ごまあぶら あぶら さとう ごま さといも でんぶん アイス	ほうれんそう もやし ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ にんじん こんにゃく はくさい	762 27.7 2.9
12 (水)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 エビシユウマイ ナムル	ぎゅうにゅう とうふ とりにく エビシユウマイ みそ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら はるさめ でんぶん シュマイのかわ	にんじん たけのこ もやし ねぎ ほししいたけ にはら にんにく しょうが	669 24.6 2.2
13 (木)	ミルクパン 牛乳 タンメン グリーンサラダ リングヨーグルト いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ なた チーズ ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら ドレッシング ごま ジャム	アスパラガス もやし レモン ブロッコリー キャベツ にはら たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	643 27.7 3.0
14 (金)	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー ヨーグルト和え メープル&マーガリン	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぎゅうにく	こめこパン ナタデココ むえんバター ゼリー メープルマーガリン なまクリーム	みかん もも にんじん パイナップル たまねぎ	696 23.9 2.2
17 (月)	☆☆卒業お祝い献立☆☆ 赤飯 牛乳 から揚げ 大阪漬け にはら玉汁 お祝いゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご	せきはん あぶら ごま でんぶん ゼリー	にんにく だいこん にはら きゅうり しょうが	761 27.2 2.5
18 (火)	バーガーパン(コロッケバーガー・ポイルキャ ベツ) 牛乳 カレーうどん	ぎゅうにゅう とりにく ナルト	パン あぶら うどん カレールウ コロッケ	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	613 21.1 3.2
20 (木)	ご飯 牛乳 アジー一夜干し キムチ和え 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ アジ みそ	ごはん ごまあぶら じゃがいも あぶら	もやし たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう にはら	617 29.2 2.2

★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年間の反省をしよう。