

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	
2 (月)	☆☆ひな祭り献立☆☆ ごはん(ちらしずし) 牛乳 いわしごまみそに すましじる さんしょくゼリー	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ わかめ はんぺん にくだんご のり	ごはん さとう ごま ゼリー	かんびょう ごぼう みつば にんじん しいたけ れんこん	662 20.8 3.2
3 (火)	コッペパン チルドチョコ 牛乳 スパゲティ ミートソース ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく こなチーズ ミックスビーンズ ハム	パン あぶら トレッシング チョコ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース にんにく きゅうり コーン	670 26.0 2.6
4 (水)	ごはん 牛乳 ししゃもフライ おひたし みそしる デコボン	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ	ごはん あぶら ごま	もやし こまつな ねぎ だいこん デコボン	623 22.6 2.4
5 (木)	ごはん 牛乳 マーボードウフ エビのすいしょうつつみ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とりにく えび とうふ みそ	ごはん あぶら ごま はるさめ トレッシング でんぶん	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ にら しょうが にんにく きゅうり キャベツ	643 25.1 2.3
6 (金)	ミルクパン 牛乳 オムレツ フレンチサラダ ビーフシチュー	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく	パン じゃがいも バター なまクリーム トレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり マッシュルーム みかん	653 24.5 2.9
9 (月)	いかてんどん 牛乳 なのはなあえ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いか とうふ みそ	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう だいこん	705 24.8 3.0
10 (火)	ピタパン 牛乳 てりやきチキンパティ ごぼうサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう とりにく だいたい	ピタパン じゃがいも あぶら	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム コアントマト	602 30.1 2.4
11 (水)	ごはん 牛乳 とろあじねぎしおやき ごまあえ みそしる おかかふりかけ まっチャプリン	ぎゅうにゅう あじ わかめ とうふ みそ かつおぶし	ごはん さとう ごま まっチャプリン	キャベツ こまつな もやし にんじん えのき ねぎ	641 31.0 2.8
12 (木)	ココアパン 牛乳 タンメン ハムのマリネ ももヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく なると ハム ヨーグルト	パン ちゅうかめん トレッシング ごま	もやし たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが だいこん きゅうり にら	611 25.3 2.8
13 (金)	ミルクパン 牛乳 スラッピージョー チーズポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン じゃがいも ジャム バター パンこ さとう	たまねぎ にんじん パセリ トマト	627 27.1 3.0
16 (月)	さんしょくどん 牛乳 けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ごはん さといも あぶら さとう ごま	ほうれんそう だいこん ねぎ にんじん ごぼう はくさい こんにゃく	639 24.6 2.2
17 (火)	セルフフィッシュバーガー 牛乳 カレーうどん オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく しるみざかな ナルト	パン うどん あぶら タルタルソース	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう オレンジ	688 26.1 2.9
18 (水)	ごはん 牛乳 なっとう おおさかづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう	だいこん きゅうり しょうが たまねぎ にんじん しらたき きぬさや	655 23.4 1.6
19 (木)	***卒業お祝い献立*** おいわいくろまいごはん 牛乳 とりのレモンソース いそあえ かきたまじる おいわけゼリー	ぎゅうにゅう とりにく のり たまご わかめ	ごはん あぶら さとう でんぶん ゼリー	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん レモンじる	700 25.9 2.5
23 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそに ごもくきんぴら むらくもじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく たまご さば わかめ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ ほうれんそう	612 27.6 2.7

★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。

