

4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	
8 (木)	ハヤシライス 牛乳 ゼリーのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	ごはん ジャがいも ルゥ ゼリー	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース みかん パイン	626 20.8 1.6
9 (木)	ごはん 牛乳 ほきのりごまフライ レモンあえ ゆばとじゃがいものにももの	ぎゅうにゅう ゆば ほき	ごはん ジャがいも あぶら ごま さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しらたき きぬさや レモンじり	643 22.0 2.5
10 (金)	セルフドッグ 牛乳 にらのピリからスープ さくらゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	パン トック あぶら ごまあぶら ゼリー	キャベツ にら はくさい しいたけ にんじん	609 24.0 3.2
13 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそに ピリッとづけ のっぺいじり	ぎゅうにゅう とりにく さば	ごはん さといも ごま あぶら でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん だいこん しいたけ ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	671 21.4 2.4
14 (火)	**地産地消献立～こめこパン** こめこパン チョコクリーム 牛乳 カレ-コック ジュール-サラダ ワンタンス-フ ° グレ-フ ° フルーツ	ぎゅうにゅう ワンタン ナルト	こめこパン ジャがいも ワンタンのかわ あぶら チョコトressing° コロッケ	キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ もやし ほうれん草 たけのこ しいたけ グレ-フフルーツ	636 19.0 3.0
15 (水)	てまきごはん(ツナ・きゅうり・なっとう) 牛乳 ごもくみそしる	ぎゅうにゅう ツナ なっとう のり みそ	ごはん ジャがいも マヨネーズ	きゅうり コーン パセリ にんじん たまねぎ ほうれんそう かんぴょう	604 23.0 2.8
16 (木)	さんしょくどん 牛乳 さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん ごま さとう あぶら	ほうれんそう だいこん しめじ しょうが ごぼう にんじん ねぎ	608 24.8 2.2
20 (月)	ごはん 牛乳 チキンカレー ふくじんづけ かいそうサラダ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ごはん ジャがいも あぶら カレールゥ トressing ゼリー	にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ りんご にんにく しょうが	682 19.2 2.9
21 (火)	くるパン 牛乳 やきそば ツナとだいこんのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ツナ ちくわ	パン めん あぶら ごまあぶら さとう	キャベツ にんじん コーン だいこん きゅうり オレンジ	625 24.5 2.6
22 (水)	ごはん 牛乳 にくだんご ごもくきんぴら にらたまじり	ぎゅうにゅう ぎゅうにく にくだんご さつまあげ たまご みそ	ごはん あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん にら こんにゃく たまねぎ かんぴょう	632 24.2 2.7
23 (木)	**入学お祝い献立** おせきはん 牛乳 とりのからあげ いそあえ たまごスープ おいおいクレープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり わかめ ナルト	せきはん でんぷん あぶら ごま クレープ ナルト	ほうれんそう もやし ねぎ にんじん	698 27.7 2.6
24 (金)	ミルクパン みかんジャム 牛乳 スパゲティミートソース ハムのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ハム こなチーズ	パン スパゲティ あぶ ら トressing ジャム	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム きゅうり にんにく だいこん トマト たまねぎ	657 27.0 2.7
27 (月)	ごはん 牛乳 ショーロンポー ちゅうかあえ はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく いか エビ ショ-ロンポ- うずらのたまご	ごはん はるさめ あぶ ら ごまあぶら でんぷん トressing ショ-ロンポ-のかわ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが ほうれんそう	726 30.3 2.2
28 (火)	アップルパン 牛乳 ササミチーズフライ グリーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ササミ チーズ ベーコン	パン ジャがいも あぶら むえんバター トressing	ブロッコリー アスパラ きゅうり キャベツ トマト にんじん パプリカ たまねぎ にんにく	603 24.8 3.3
30 (木)	ごはん 牛乳 さわらさいきょうやき おひたし とりとたけのこのにももの	ぎゅうにゅう とりにく さわら さつまあげ かつおぶし	ごはん さといも ごま さとう あぶら	キャベツ こまつな にんじん たけのこ だいこん こんにゃく	623 29.9 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：給食の準備や片付けを上手にしよう！

【地場産物を取り入れた献立】
14日(火)の米粉パンは、
日光市産の米粉を使用しています。