



3月 給食予定献立表

日光市立大室小学校



日 (曜日)	献立名	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー	脂質
		あか	きいろ	みどり	たんぱく質	えんぶん塩分
3 (月)	【ひなまつり献立】 ちらしずし 牛乳 肉団子(2) 白菜のおひたし はまぐりのうしお汁 三色花ゼリー	牛乳 とり肉 たまご あぶらあげ はまぐり かつおぶし のり	こめ 砂糖 油 ごま はるさめ	かんぴょう にんじん ごぼう れんこん しいたけ きぬさや たまねぎ えだまめ はくさい ほうれん草 なのはな	685kcal 22.3g	19.7g 4.26g
4 (火)	アップルパン 牛乳 スパゲティミートソース コンソメスープ	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 チーズ ウインナー ハム	パン 油 スパゲティ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース だいこん	678kcal 27.1g	21.1g 3.26g
5 (水)	いか天丼 牛乳 菜の花和え 田舎汁	牛乳 いか たまご あぶらあげ みそ	こめ 油 ごま さといも はるさめ	もやし ほうれん草 にんじん だいこん はくさい ねぎ ほうれん草	643kcal 23.0g	22.5g 2.95g
6 (木)	黒パン 牛乳 ほうれん草オムレツ 温野菜サラダ ワントンスープ バニラアイス	牛乳 たまご ハム ぶた肉 なた	パン ワンタン ドレッシング	ほうれん草 アスパラ ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ はくさい たけのこ	698kcal 25.5g	32.7g 3.62g
7 (金)	ごはん 牛乳 焼き魚(鮭) ひじきの炒め煮 どさんこ汁	牛乳 鮭 ひじき さつまあげ ぶた肉 わかめ みそ	こめ 油 バター さとう じゃがいも	にんじん しらたき もやし ねぎ とうもろこし	582kcal 27.2g	15.7g 2.44g
10 (月)	わかめごはん 牛乳 厚焼卵 切干大根の煮物 豚汁 あまなつゼリー	牛乳 たまご みそ あぶらあげ ぶた肉 わかめ とうふ	こめ 油 さとう じゃがいも	だいこん にんじん しいたけ たまねぎ はくさい こんにゃく	620kcal 22.4g	16.8g 3.26g
11 (火)	バターロール 牛乳 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 ぶた肉 ぎゅう肉 あさり ハム	パン さとう ドレッシング バター じゃがいも	ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	644kcal 26.9g	28.8g 3.66g
12 (水)	中華丼 牛乳 ポークシューマイ(2) ナムル フルーツ杏仁	牛乳 ぶた肉 いか えび なた	こめ 油 ごま ごま油 さとう	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい いら もやし もも	653kcal 28.0g	18.3g 2.83g
13 (木)	かき揚げうどん 牛乳 ココアパン じゃこサラダ	牛乳 いか えび とり肉 あぶらあげ なた じゃこ	うどん パン ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり しゅんぎく ねぎ しいたけ ほうれん草 キャベツ ごぼう	622kcal 22.5g	26.5g 3.59g
14 (金)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 小松菜のアーモンド和え 五目みそ汁	牛乳 いわし あつあげ みそ	こめ アーモンド じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ほうれん草	617kcal 27.0g	19.1g 2.26g
17 (月)	【卒業お祝い献立】 赤飯 牛乳 から揚げレモンソース にらともやしの和え物 すまし汁 お祝いクレープ	牛乳 とり肉 ハム とうふ わかめ なた	もち米 さとう 油 片栗粉 ごま クレープ	にら にんじん もやし ねぎ もも レモン	753kcal 30.0g	28.8g 2.84g
18 (火)	米粉パン 牛乳 ハムと大根のサラダ ビーフシチュー オレンジ	牛乳 ハム ぎゅう肉 生クリーム	こめ ごま じゃがいも ドレッシング	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース オレンジ	668kcal 26.9g	28.5g 2.88g
19 (水)	卒業式 給食はありません 					
20 (木)	焼きそば 牛乳 食パン メープル&マーガリン グリーンサラダ レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ	焼きそば麺 パン 油 ドレッシング マーガリン	にんじん キャベツ もやし ブロッコリー とうもろこし きゅうり アスパラ レモン	688kcal 25.1g	23.0g 3.49g
21 (金)	春分の日 					
24 (月)	チキンカレーライス 牛乳 福神漬 海藻サラダ 型抜きチーズ	牛乳 とり肉 かいそう チーズ	こめ むぎ 油 じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	647kcal 20.9g	19.9g 3.07g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。