

2月 給食献立表

日光市立今市小学校

日曜	献立	あか		きいろ		みどり		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		血や肉になる食品		力のもとになる食品		体の調子を整える食品					
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小豆・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ				
1 木	ご飯 牛乳 ポークしょうまい 中華くらげ和え 八宝菜 アロエヨーグルト	ポークしょうまい ハム 豚肉 くらげ なると	牛乳 ヨーグルト	ご飯 片栗粉	ごま油 サラダ油 ごま ドレッシング	にんじん	しょうが きゅうり もやし 白菜 たまねぎ たけのこ しいたけ	638	29.0	20.4	2.1
2 金	セルフドッグ (ソーセージ・ポイルキャベツ) 牛乳 さつまいものシチュー いちご	ソーセージ 鶏肉	牛乳	コッペパン さつまいも	サラダ油 シチュールー	フロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ いちご	631	24.4	26.8	2.4
5 月	【部分献立】 ご飯 牛乳 いわしごまみそ煮 白菜の香り漬け 里芋と大根のそぼろ煮 福豆	いわし 鶏肉 福豆	牛乳	ご飯 さといも 片栗粉 砂糖		にんじん	白菜 きゅうり だいこん ゆず えだまめ	651	27.2	19.0	2.1
6 火	菜ご飯 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ 豆乳パンナコッタ	鶏肉	牛乳 わかめ	菜ご飯 じゃがいも パンナコッタ	サラダ油 ドレッシング カレールー	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン こんにゃく りんご	659	18.2	18.8	2.3
7 水	いちごパン 牛乳 焼きそば ごぼうサラダ	豚肉 ちくわ	牛乳	いちごパン 中華麺	サラダ油 ノンエッグ マヨネース	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう コーン	668	24.0	26.5	2.6
8 木	ご飯 牛乳 春巻き ホイコーロー 肉だんごスープ レモンゼリー	春巻き 豚肉 肉だんご	牛乳	ご飯 はるさめ 片栗粉 ゼリー	サラダ油	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく 白菜	701	22.1	26.8	2.0
9 金	ミルクパン ジャム 牛乳 チキンのチーズ焼き フロッコリーサラダ ミネストローネスープ	鶏肉	牛乳	ミルクパン ジャム マカロニ じゃがいも	ドレッシング バター	にんじん フロッコリー トマト	きゅうり コーン にんにく たまねぎ キャベツ	646	28.8	20.6	2.5
13 火	【初午献立】 赤飯 牛乳 メンチカツ ごま塩 しもつかれ すまし汁 杏仁豆腐	メンチカツ さけ かまぼこ 油揚げ 豚肉 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	赤飯 杏仁豆腐	サラダ油	にんじん	だいこん ねぎ	593	25.3	17.4	2.3
14 水	【日光市ごはん献立の日】 ご飯 牛乳 赤魚西京焼き 五目ひじき煮 おらくも汁 いちご	赤魚 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ひじき わかめ	ご飯 砂糖 片栗粉	サラダ油	にんじん	たまねぎ しらたき いちご	615	23.0	22.4	2.1
15 木	ご飯 牛乳 納豆 野菜のおひたし おでん	納豆 いわし かつお節 がんも ちくわ さつまいも	牛乳 ごんぶ	ご飯 ごま	ごま	にんじん 小松菜	もやし こんにゃく だいこん	603	27.2	18.0	2.3
16 金	米粉パン 牛乳 マーシャルピーンス トマトミートオムレツ イタリアンサラダ 大根のポトフ	トマトミートオムレツ 鶏肉 ウインナー ツナ	牛乳	米粉パン じゃがいも マーシャルピーンス	ドレッシング	にんじん いんげん フロッコリー 赤ピーマン	きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ 黄ピーマン	643	27.1	26.0	2.3
19 月	とほろ丼 牛乳 沢煮梅 チョコプリン	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	ご飯 砂糖 チョコプリン		にんじん ほうれん草	えだまめ ごぼう だいこん しめじ ねぎ しょうが	620	26.6	21.6	2.0
20 火	【3年リクエスト献立】 ご飯 牛乳 鶏のから揚げ ほうれん草の磯和え 春雨スープ グミ(グレープ)	鶏肉 豚肉	牛乳 のり	ご飯 はるさめ 片栗粉 グミ	ごま	ほうれん草 にんじん	もやし しょうが たまねぎ 白菜 しいたけ	598	23.2	18.0	1.6
21 水	【地産地消献立：にら】 ミルクパン 牛乳 カレーうどん ハムとにらの和え物 照り焼き肉団子	豚肉 肉だんご なると ハム	牛乳	ミルクパン うどん	カレールー ドレッシング ごま	にんじん ほうれん草 にら	たまねぎ ねぎ もやし	652	22.3	21.8	2.7
22 木	ご飯 牛乳 さんま梅煮 切昆布の煮つけ 豚汁 ぶりかけ(さけぼっぼ)	さんま さつまいも 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ごんぶ	ご飯 砂糖 じゃがいも	サラダ油	にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう 白菜 ねぎ	615	22.6	19.8	2.5
26 月	ルーロー飯 牛乳 大根スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油	チンゲン菜 にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ たけのこ しめじ もやし だいこん	650	27.4	22.7	2.1
27 火	ご飯 牛乳 県産豚肉コロッケ かんぴょうサラダ ワンタンスープ ストロベリーアイス	コロッケ 豚肉 ツナ	牛乳	ご飯 ワンタン アイス	大豆油 ノンエッグ マヨネース	にんじん	かんぴょう きゅうり コーン たまねぎ 白菜 たけのこ	634	22.6	24.0	2.6
28 水	ティーフレッド 牛乳 クリームスパゲティ グリーンサラダ	ベーコン ハム	牛乳 チーズ 生クリーム	ティーフレッド スパゲティ	バター ベシャメルソース ドレッシング	ほうれん草 にんじん フロッコリー グリーンアスパラ	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり	656	24.0	24.1	2.4
29 木	【先生リクエスト献立】 いか天丼 牛乳 ハムと大根のサラダ みど汁 フルーツ杏仁	いか ハム 豆腐 味噌	牛乳	ご飯 さといも フルーツ杏仁	ドレッシング	小松菜	きゅうり だいこん たまねぎ	602	25.3	23.1	2.8

※小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650Kcal、たんぱく質26.8g、脂質21.6g

