

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				
1	水	コッペパン 牛乳 豚肉コロッケ イタリアンサラダ チリコンカン	牛乳 豚肉コロッケ 大豆 豚肉 ベーコン	コッペパン サラダ油 ドレッシング じゃがいも ソース 砂糖	フロッコリー いんげん きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんじん バセリ トマト	695	27.3	28.6	2.30
2	木	ご飯 牛乳 ルーロー飯 大根スープ いちご	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 卵	ご飯 ごま油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく わぎ たけのこ チンゲンサイ もやし だいこん にんじん 小松菜 いちご	632	26.0	22.2	1.90
3	金	【節分献立】 セルフドッグ 牛乳 タンメン 福豆	牛乳 ソーセージ 豚肉 なると	コッペパン ちゃんぽん麺 サラダ油 大豆	キャベツ にんじん もやし 白菜 にら	638	24.9	27.9	2.50
6	月	【初午献立】 赤飯 牛乳 メンチカツ しもつかれ すまし汁	牛乳 豚肉 鶏肉 鮭 大豆 油揚げ なると 豆腐 わかめ	赤飯 サラダ油 酒かす ごま	だいこん にんじん わぎ	605	25.9	18.5	2.40
7	火	ご飯 牛乳 てんくらまんじゅう ナムル 八宝菜	牛乳 てんくらまんじゅう なると 豚肉	ご飯 ごま ドレッシング サラダ油 でん粉 ごま油	ほうれん草 にんじん もやし はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	601	24.8	17.4	1.70
8	水	コッペパン 牛乳 ジャム トマトミートオムレツ グリーンサラダ ポトフ	牛乳 オムレツ ウィナー ベーコン わかめ	コッペパン ドレッシング じゃがいも	フロッコリー グリーンアスパラ きゅうり コーン キャベツ にんじん たまねぎ みかん	598	27.1	19.3	2.40
9	木	ビビンバ丼 牛乳 はるさめスープ アセロラセリー	牛乳 豚肉	ご飯 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま はるさめ アセロラセリー	ぜんまい にんにく もやし ほうれん草 にんじん 白菜 たまねぎ しいたけ	599	25.5	18.2	2.30
10	金	コッペパン 牛乳 スラッピージョー チーズポテト 野菜スープ	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	コッペパン サラダ油 砂糖 じゃがいも バター	たまねぎ にんじん トマト キャベツ もやし さやえんどう	640	27.3	25.3	2.60
13	月	ご飯 牛乳 納豆 ほうれん草のおひたし おでん	牛乳 納豆 けずり節 竹輪 さつま揚げ がんも いかボール 昆布	ご飯 砂糖	もやし ほうれん草 にんじん こんにゃく だいこん	604	27.7	17.2	2.50
14	火	【地産地消献立：にら】 ご飯 牛乳 鶏から揚げにらソース 大阪漬 五目ワンドンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 なると	ご飯 でん粉 サラダ油 砂糖 ごま油 ワンタン	しょうが にんにく にら きゅうり だいこん しいたけ にんじん たまねぎ 白菜 たけのこ	647	24.4	20.2	2.00
15	水	【ご飯の日献立】 ご飯 牛乳 あじの塩こうじ焼き 切干大根煮 五目みそ汁	牛乳 あじ 油揚げ 生揚げ 味噌	ご飯 砂糖 サラダ油 じゃがいも	だいこん にんじん しいたけ 小松菜	605	24.4	19.2	2.20
16	木	ご飯 牛乳 回鍋肉 豆腐入り中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	ご飯 サラダ油 でん粉 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン しょうが にんにく もやし チンゲンサイ	594	24.2	20.1	2.00
17	金	黒パン 牛乳 カレーうどん ハムとキャベツのサラダ ヨーグルト	牛乳 ハム 豚肉 なると ヨーグルト	黒パン うどん ごま ドレッシング カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜 わぎ	585	21.9	20.7	2.40
20	月	ご飯 牛乳 彩り野菜の卵焼き 五目きんぴら キムチ入り豚汁	牛乳 卵 さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 サラダ油 砂糖 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん たまねぎ 白菜	661	22.5	23.8	3.00
21	火	泰ご飯 牛乳 チキンカレー カリコリサラダ	牛乳 鶏肉 ロースハム	泰ご飯 じゃがいも サラダ油 カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり だいこん コーン	668	19.4	20.6	2.20
22	水	はちみつパン 牛乳 スパゲッティナポリタン グリーンサラダ	牛乳 ウィナー ベーコン ロースハム	はちみつパン スパゲッティ オリーブ油 ドレッシング	たまねぎ にんじん トマト ピーマン フロッコリー コーン グリーンアスパラ きゅうり	691	28.0	26.2	2.60
24	金	きなご揚げパン 牛乳 肉団子 ツナサラダ 野菜スープ	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 ツナ わかめ	コッペパン サラダ油 砂糖 ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし 小松菜	686	27.4	28.9	2.70
27	月	手巻きご飯(ツナ・きゅうり・梅) 牛乳 どさんこ汁	牛乳 のり ツナ 豚肉 わかめ 味噌	ご飯 じゃがいも サラダ油 ノンエッグマヨネーズ バター	コーン バセリ きゅうり うめ にんじん もやし わぎ にんにく しょうが	602	22.1	21.3	1.90
28	火	ご飯 牛乳 いわしのごま味噌煮 白菜のピリッと漬け 肉じゃが	牛乳 いわし 豚肉	ご飯 ごま じゃがいも サラダ油 砂糖	白菜 きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	677	26.1	18.9	1.90

※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



