



# 1月分

# 給食献立予定表

日光市立今市第三小学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						加リー (kcal) タンパク (g)
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
8 (金)	ミルクパン いちごジャム 牛乳 栃木県産豚肉コロッケ ほうれん草のソテー はるさめスープ	牛乳 ぶた肉	バター	ほうれん草 しいたけ にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも 油	ジャム パン粉 はるさめ	638 21.9
12 (火)	ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬 グリーンサラダ アセロラゼリー	牛乳 チーズ	ぶた肉	たまねぎ オリーブオイル きゅうり	にんじん アスパラガス ブロッコリー	ごはん 油	じゃがいも ドレッシング	701 20.3
13 (水)	食パン チョコパテ 牛乳 みそ煮込みうどん 野菜肉団子 ブロッコリーのサラダ	牛乳 かまぼこ 肉団子	あぶらあげ みそ とり肉	にんじん こまつな きゅうり	ねぎ ブロッコリー とうもろこし	食パン うどん ドレッシング	チョコパテ 油	606 25.6
14 (木)	ごはん 牛乳 えびシューマイ チンジャオロースー 中華スープ	牛乳 牛肉 とうふ	えび ぶた肉	たけのこ にんじん もやし	ピーマン しいたけ ほうれん草	ごはん 小麦粉 油	さとう でん粉	614 26.6
15 (金)	黒パン 牛乳 トマトミートオムレツ ハムと大根のマリネ ニョッキ入りシチュー	牛乳 ロースハム	オムレツ とり肉	だいこん たまねぎ にんじん	きゅうり はくさい とうもろこし	パン 油	ニョッキ ドレッシング	616 23.4
18 (月)	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 五目きんぴら みそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 さつまあげ とうふ	ごぼう ほうれん草	にんじん えのきたけ	ごはん 油 さとう	でん粉 ごま さといも	651 25.6
19 (火)	<b>【地産地消献立(野口菜)】</b> ごはん 牛乳 納豆 野口菜のおひたし 里芋と大根のそぼろ煮 いやかん	牛乳 とり肉	納豆	野口菜 えだまめ にんじん	もやし だいこん いやかん	ごはん さといも でん粉	ごま さとう	634 24.9
20 (水)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 焼きそば イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 いか ヨーグルト	ぶた肉 ちくわ	キャベツ アスパラガス きゅうり	にんじん ブロッコリー	食パン 焼きそば ドレッシング	ジャム 油	701 30.6
21 (木)	手巻き寿司(ツナ・きゅうり・梅) 牛乳 インド煮	牛乳 のり さつまあげ	まぐろツナ ぶた肉	とうもろこし 梅びしお にんじん しいたけ	パセリ きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも 油	マヨネーズ さとう	647 24.8
22 (金)	ミルクパン チルドチョコ 牛乳 ハンバーグトマト煮 チーズポテト 野菜スープ	牛乳 バター ウインナー	ハンバーグ チーズ	トマトピューレ たまねぎ だいこん	にんじん キャベツ	パン さとう	チルドチョコ じゃがいも	709 26.1
25 (月)	セルフおにぎり 牛乳 焼き魚(鮭) 梅干し たくあん すいとん汁	牛乳 のり あぶらあげ	鮭 とり肉 なると	梅干し にんじん こまつな	たくあん だいこん	ごはん じゃがいも	小麦粉	605 28.4
26 (火)	タコライス 牛乳 もずくスープ カットパイ	牛乳 チーズ もずく	ぶた肉 とうふ	たまねぎ トマト もやし パイ	にんじん キャベツ チンゲン菜	ごはん 油		592 23.5
27 (水)	ごはん 牛乳 ぶりの照焼 切り干し大根の煮付け みそ汁	牛乳 さつまあげ みそ	ぶり ぶた肉 とうふ	だいこん しいたけ キャベツ	にんじん たまねぎ	ごはん じゃがいも 油	さとう	608 26
28 (木)	セルフかき揚げ天井 牛乳 磯香りあえ みそ汁 みかんゼリー	牛乳 いか あぶらあげ	えび のり みそ	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん	ごはん じゃがいも 油	ごま	646 20.4
29 (金)	米粉パン みかんジャム 牛乳 チキンオープン焼き グリーンサラダ 白菜と肉団子のクリーム煮	牛乳 ミートボール チーズ	とり肉	ブロッコリー きゅうり にんじん マッシュルーム	アスパラガス とうもろこし たまねぎ はくさい	米粉パン 油	みかんジャム ドレッシング	679 31.7

※ 食材料、購入等の都合により献立を変更することがあります。

## 今月の給食目標 すすんで給食のしごとをしよう

- きゅうしよくのまえには、しっかり手をあらおう
- たすけあって、きゅうしよくのじゅんぴをしよう
- きちんと、きれいにあとかたづけをしよう

