



# 2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			加り- (kcal) ﾀﾊﾞｷ (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				
1 (月)	三色丼 牛乳 田舎汁	牛乳 とり肉 とうふ	卵 みそ	ほうれん草 にんじん はくさい	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも	油 ごま	639 27.7
2 (火)	ごはん 牛乳 いわしのゴマ衣揚げ 切り干し大根の煮付け 沢煮椀 福豆	牛乳 さつまあげ ぶた肉	いわし だいず	だいこん しいたけ ほうれん草	にんじん ごぼう ねぎ	ごはん さとう	油	670 24.5
3 (水)	食パン メープル&マーガリン 牛乳 ほうとう 野菜肉団子 ツナサラダ オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ	肉団子 あぶらあげ まぐろツナ	ごぼう にんじん はくさい キャベツ	だいこん かぼちゃ ねぎ きゅうり	食パン うどん ゼリー	さといも メープル&マーガリン	683 25.8
4 (木)	赤飯 牛乳 ヒレカツ しもつかれ なめこ汁 カットりんご	牛乳 さけ あぶらあげ みそ	ぶた肉 大豆 とうふ	だいこん なめこ りんご	にんじん ねぎ	赤飯 油	ごま パン粉	666 29.1
5 (金)	あんパン 牛乳 焼きそば イタリアンサラダ	牛乳 いか えび	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	パン 油	焼きそば ドレッシング	649 30.3
8 (月)	ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ ミルメーク	牛乳 わかめ	牛肉 とうふ	ぜんまい もやし ねぎ	ほうれん草 にんじん	ごはん 油	さとう ごま	631 23.8
9 (火)	ごはん 牛乳 タラの西京焼き 五目きんぴら 豚汁 ピーチゼリー	牛乳 牛肉 みそ とうふ	タラ すこやかプレ ぶた肉	ごぼう キャベツ たまねぎ	にんじん だいこん	ごはん さとう 油	ごま じゃがいも ゼリー	697 25.4
10 (水)	セルフドッグ 牛乳 ちゃんぽん麺 ミルクプリン	牛乳 ぶた肉 なると	ウインナー いか うずら卵	キャベツ たまねぎ	にんじん もやし	パン ミルクプリン	中華めん	673 29.2
12 (金)	黒パン レモンハニー 牛乳 チキンのオープン焼き 海草サラダ コーンと白いんげんのスープ	牛乳 海草 ウインナー	とり肉 いか 白いんげん	きゅうり にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	パン バター	レモンハニー	713 29.5
15 (月)	ごはん 牛乳 納豆 野菜のおひたし 肉じゃが いよかん	牛乳 ぶた肉	なっとう	キャベツ ほうれん草 いよかん	にんじん たまねぎ	ごはん じゃがいも 油	ごま さとう	660 25.6
16 (火)	ごはん 牛乳 春巻き ナムル マーボー豆腐	牛乳 とうふ	ぶた肉	もやし にんじん たけのこ にら	きゅうり ねぎ しいたけ しょうが	ごはん ごま	油 小麦粉	685 24.7
17 (水)	いちごパン 牛乳 ササミチーズフライ 大根とハムのマリネ ミネストローネスープ グレーゼリー	牛乳 ハム ミックスビーフ	とり肉 ぶた肉 チーズ	だいこん たまねぎ ピーマン	きゅうり にんじん トマト	パン じゃがいも バター ゼリー	油 パン粉 ドレッシング	654 25.8
18 (木)	ごはん 牛乳 和風煮込みハンバーグ ゆばと小松菜の和え物 五目みそ汁 ミルクコーヒー	牛乳 ゆば なまあげ	ハンバーグ わかめ みそ	こまつな にんじん	もやし だいこん	ごはん ごま	さとう じゃがいも	671 27.5
19 (金)	食パン チルドチョコ 牛乳 にらとひき肉のスパゲティ 温野菜サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ	ぶた肉 ヨーグルト	にんにく にんじん にら ブロッコリー	しょうが たまねぎ アスパラガス カリフラワー	食パン スパゲティ ドレッシング	チルドチョコ 油	718 27.5
22 (月)	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ごまあえ けんちん汁 いちごゼリー	牛乳 とり肉	さけちゃん とうふ	キャベツ にんじん だいこん はくさい	ほうれん草 ごぼう ねぎ	ごはん 油 ごま	さとう さといも ゼリー	596 28.9
23 (火)	ミルクパン いちごジャム 牛乳 メンチカツ グリーンサラダ 野菜スープ みかんゼリー ミルメークコーヒー (6年生パイキング給食)	牛乳 ウインナー	ぶた肉 いか	アスパラガス とうもろこし たまねぎ キャベツ	ブロッコリー きゅうり にんじん	パン パン粉	油 ジャム	649 23
24 (水)	ごはん 牛乳 肉シューマイ 中華サラダ 八宝菜	牛乳 えび うずら卵	ぶた肉 いか	にんじん きゅうり しいたけ チンゲン菜	キャベツ たけのこ はくさい たまねぎ	ごはん でん粉	はるさめ 油	618 25.5
25 (木)	ハヤシライス 牛乳 かまぼこサラダ りんごゼリー	牛乳 かまぼこ	牛肉	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん キャベツ とうもろこし	ごはん バター	じゃがいも ゼリー	590 18.8
26 (金)	きなこ揚げパン 牛乳 鶏のしょうが焼き こんにやくサラダ マカロニのクリーム煮	きな粉 とり肉 えび チーズ	牛乳 わかめ うずら卵	きゅうり たまねぎ マッシュルーム	とうもろこし にんじん	パン さとう マカロニ	油 バター	665 30.5
29 (月)	ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬 ハムチーズサラダ アロエヨーグルト	牛乳 ハム ヨーグルト	ぶた肉 チーズ	たまねぎ しょうが すりおろしりんご キャベツ	にんじん にんにく きゅうり	ごはん マヨネーズ	じゃがいも 油	731 24.5

※ 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 たすけあって しょくじをしよう

楽しく食事をするために、気をつけること

- ・食べ物が口に入ったまま、おしゃべりをしない。
- ・食事のとちゅうに、席を立って遊んだり、友達とふざけたりしない。
- ・自分が食べ終わっても、静かに自分の席で待つ。

