

1月 給食の意味を知ろう

日光市立南原小学校

日	ようび	こんだて名		あか	さいろ	みどり	1材料-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	
		主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力の もとになる		からだの調子をとのえる
9	火	黒パン	牛乳	肉みそうどん ツナと大豆のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ だいず	パン うどん あぶら さとう ドレッシング かたくりこ ごま	にんじん たまねぎ にんにく ほししいたけ しょうが コーン きゅうり	601 23.6 22.0 2.4
10	水	ご飯	牛乳	春雨入り麻婆豆腐 切り干し大根のナムル りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	ごはん ごまあぶら あぶら はるさめ かたくりこ ごま ドレッシング	にんじん たけのこ ねぎ ニラ ほししいたけ きりほしだいこん にんにく しょうが きゅうり りんご	621 21.6 18.1 2.1
11	木	はちみつパン	牛乳	マグロかつ ハムのマリネ 肉だんごスープ	ぎゅうにゅう マグロかつ ハム にくだんご	パン パンこ はるさめ あぶら ごまあぶら ドレッシング	はくさい にんじん たけのこ ほうれんそう ほししいたけ ねぎ しょうが だいこん きゅうり	612 24.1 23.6 2.8
12	金	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス こんにやくサラダ 豆乳プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん バター ルウ じゃがいも ドレッシング プリン	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム こんにやく もやし	655 20.7 18.4 1.9
15	月	ご飯	牛乳	納豆 おひたし 肉じゃが	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ こまつな もやし	638 25.9 17.7 1.8
16	火	ごはん 献立の日	牛乳	アンコウの竜田揚げ ひじき煮 けんちん汁	ぎゅうにゅう アンコウ とりにく とうふ ひじき あぶらあげ ぎゅうにく	ごはん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ さといも	だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ しらたき	615 24.3 20.1 2.3
17	水	ご飯	牛乳	和風ピピンパ舞 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ	ごはん はるさめ あぶら さとう	にんにく しょうが はくさい しめじ しらたき たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ	607 22.0 19.3 2.0
18	木	ココア米粉パン	牛乳	上海風焼きそば カリコリスラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめこパン やきそばめん あぶら ドレッシング ごまあぶら	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ にんにく だいこん きゅうり	710 35.3 25.2 2.9
19	金	ご飯	牛乳	鶏のから揚げ韓国風 ピリッと漬け さつまい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	にんにく にんじん だいこん ごぼう こんにやく かんぴよう ねぎ はくさい きゅうり とうがらし	628 22.8 19.4 2.0
22	月	ご飯	牛乳	回鍋肉 白菜スープ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	ごはん あぶら かたくりこ さとう はるさめ ゼリー	にんじん キャベツ ピーマン しょうが にんにく たけのこ ねぎ ほししいたけ ほうれんそう	588 21.2 17.3 2.0
23	火	バターロール	牛乳	スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウイナー こなチーズ ツナ	パン スパゲッティ バター ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン トマト ブロッコリー きゅうり パプリカ	623 21.7 21.2 2.5
24	水	ごはん 地産地消献立の日	牛乳	にこにこ丼 味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく ゆば あぶらあげ みそ	ごはん さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しょうが だいこん のぐちな ねぎ	578 25.2 17.3 2.1
25	木	黒パン	牛乳	和風ハンバーグ ゆば入りサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ゆば ツナ	パン さとう かたくりこ ごまあぶら ドレッシング ごま	にんじん たまねぎ はくさい もやし ニラ きゅうり キャベツ こまつな	674 37.7 27.4 2.9
26	金	ごはん 高校生メニュー	牛乳	さんまみぞれ煮 磯香りとえ 五目味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく さんま あぶらあげ のり みそ	ごはん あぶら	たけのこ だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほうれんそう もやし	600 24.7 21.1 2.0
29	月	わかめご飯 高校生メニュー	牛乳	煮込みおでん 豚肉と野菜の生姜炒め みかん	ぎゅうにゅう わかめ こんが さつまい じゃがいも ぶたにく ちくわ うずらのたまご はんぺん	ごはん さとう あぶら	こんにやく だいこん しょうが にんじん たまねぎ ピーマン みかん	624 24.9 18.1 3.0
30	火	黒パン	牛乳	味噌ラーメン かんぴようサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ナルト みそ ツナ	パン ちゅうかめん あぶら ドレッシング	にんじん キャベツ もやし コーン ねぎ しょうが にんにく かんぴよう きゅうり コーン	619 24.4 23.4 2.8
31	水	麦ご飯	牛乳	冬野菜カレー 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく かいそう ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん れんこん こまつな にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	609 20.0 18.2 1.7

◎献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準（児童8～9歳）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2未満