2月 郷土食と食文化を知ろう

日光市立南原小学校

日	ようび	こんだて名 主食	牛乳	おかず	あか おもに体をつくる	きいろ おもに熱や力のもとになる	みどり からだの調子をととのえる	エネルギー-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
1	木	コッペパン	牛乳	セルフドッグ(ウィンナー・キャベツ) コーンシチュー みかんゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	パン じゃがいも バター ルウ ゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん コーン	683 24.6 27.2 1.9
2	金	ご飯	牛乳	タラコンソメ竜田揚げ ひじき煮 のっぺい汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ タラ ひじき とりにく ぎゅうにく	ごはん あぶら さとう さといも かたくりこ	だいこん ほししいたけ ねぎ にんじん ごぼう はくさい こんにゃく しらたき	599 24.5 18.4 2.2
5	月	◎節分献立◎ ご飯	牛乳	いわしの梅煮 白菜の香り漬け 里芋のそぼろ煮　福豆	ぎゅうにゅう いわし とりにく だいず	ごはん さといも さとう あぶら かたくりこ	だいこん にんじん うめ ゆず はくさい きゅうり	625 24.1 18.1 1.8
6	火	はちみつパン	牛乳	焼きそば麺 ポテトサラダ 日光市のいちご	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ハム	パン やきそばめん あぶら ドレッシング じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン いちご	634 21.3 18.4 2.1
7	水	ご飯	牛乳	回鍋肉 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんじん キャベツ ピーマン しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ほししいたけ はくさい	586 22.0 16.9 2.3
8	木	バターロール チョコクリーム	牛乳	大根のポトフ ツナと大豆のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー だいず ツナ	パン チョコクリーム じゃがいも ドレッシング ごま	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	665 24.6 34.8 2.3
9	金	麦ご飯	牛乳	チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	むぎごはん あぶら ルウ じゃがいも ドレッシング ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こんにゃく きゅうり もやし	629 20.6 17.4 1.4
13	火	ご飯	牛乳	アジの竜田揚げ 切り干し大根の煮物 豚汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ アジ ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん ねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく はくさい	671 26.2 23.2 2.1
14	水	初午献立 赤飯・ごま塩	牛乳	鶏のから揚げ しもつかれ 小松菜のおひたし　パンナコッタ	ぎゅうにゅう とりにく さけ あぶらあげ だいず かつおぶし	せきはん さけかす ごま あぶら かたくりこ さとう パンナコッタ	にんにく だいこん にんじん こまつな もやし	696 27.9 23.1 2.0
15	木	ココアパン	牛乳	ミネストローネ ブロッコリーサラダ ぽんかん	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ いんげんまめ ツナ	パン マカロニ バター じゃがいも ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん レモン トマト パプリカ にんにく コーン ブロッコリー きゅうり ぽんかん	634 21.9 22.8 2.4
16	金	ご飯	牛乳	三色丼(鶏と卵のそぼろ、ごま和え) 田舎汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	ごはん あぶら さとう さといも ごま	しょうが こまつな だいこん にんじん ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	621 25.5 21.1 2.2
19	月	ご飯	牛乳	納豆 磯香り和え すき焼き風煮	ぎゅうにゅう なっとう のり ぶたにく かまぼこ とうふ	ごはん あぶら さとう	ねぎ しらたき えのきだけ たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう もやし	616 27.0 18.3 1.8
20	火	ドッグパン	牛乳	スラッピージョー フライドポテト 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン あぶら バター パンこ じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ニラ はくさい	648 24.2 27.9 2.5
21	水	◎地産地消献立◎ ご飯	牛乳	モロのニラソース きのこけんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく モロ とうふ	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さといも	ニラ しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しめじ まいたけ	579 24.2 17.4 2.4
22	木	ツイストパン いちごジャム	牛乳	カレーうどん カリコリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると ハム	パン ジャム あぶら ルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん ほうれんそう きゅうり	627 22.6 22.1 2.2
26	月	ご飯	牛乳	ホッケー夜干し 五目きんぴら キムチ味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ホッケ とうふ さつまあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	はくさい ニラ えのきだけ ごぼう キムチ にんじん しちみとうがらし つきこんにゃく	596 26.4 17.7 2.3
27	火	きな粉揚げパン	牛乳	野菜のクリーム煮 かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく うずらのたまご こなチーズ ツナ	パン さとう あぶら バター マカロニ ドレッシング	キャベツ にんじん コーン たまねぎ かんぴょう きゅうり	683 27.4 30.0 2.3
28	水	ご飯	牛乳	ルーローハン 大根スープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ぶたにく	ごはん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ たけのこ しめじ チンゲンサイ だいこん もやし にんじん こまつな	650 27.3 22.7 2.1
29	木	コッペパン チョコパテ	牛乳	クリームスパゲッティ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ハム	パン チョコパテ スパゲッティ バター	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく きゅうり ブロッコリー アスパラガス レモン	660 23.6 24.3 2.5

◎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