



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		あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもに体をつくる	おもに熱や方のもとになる		からだの調子をととのえる
1	月	キムチ チャーハン	牛乳	♪6の2リクエストメニュー♪ ナムル どさんこ汁 果汁グミ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	ごはん あぶら ごま じゃがいも パター ごまあぶら グミ	キムチ つぼづけ しょうが にんにく ニラ もやし きゅうり にんじん もやし コーン ねぎ	608 21.2 17.6 3.1
2	火	ごはん ご飯	牛乳	◎節分献立◎ いわしマーメレード煮 厚揚げのそぼろ煮 香り漬け 福豆	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ みそ だいき いわし	ごはん さとう ごま さつまいも かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ いんげん はくさい だいこん きゅうり ゆず	689 31.5 22.8 2.4
3	水	せきはん 赤飯 ごま塩	牛乳	★初午献立★ 竹輪の磯辺揚げ しもつかれ すまし汁	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり さけ だいき あぶらあげ とうふ はんぺん	せきはん ごま こむぎこ あぶら さとう さけかす	だいこん にんじん しめじ みつば	675 27.2 18.8 2.5
4	木	コッペパン チョコクリーム	牛乳	ほうとう じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ちくわ ちりめんじゃこ	パン チョコクリーム ほうとう ごま ドレッシング	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	629 21.4 26.3 2.4
5	金	ごはん ご飯	牛乳	そぼろ丼 沢煮碗 いちご	ぎゅうにゅう とりにく たまごそぼろ ぶたにく とうふ	ごはん さとう あぶら	しょうが えだまめ ごぼう にんじん だいこん しめじ ほうれんそう ねぎ いちご	603 24.4 19.5 2.0
8	月	ごはん ご飯	牛乳	かき揚げ もみ漬け ぶた汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	ごはん あぶら じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん こんにやく だいこん ごぼう はくさい ねぎ キャベツ きゅうり ねしょうが	685 19.3 25.8 2.6
9	火	メープル トースト	牛乳	焼きそば ほうれん草のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ツナ	メープルトースト やきそばめん あぶら マヨネーズ	にんじん キャベツ レモン ほうれんそう きゅうり コーン	667 26.1 24.2 2.8
10	水	ごはん ご飯	牛乳	回鍋肉 エビ団子スープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ エビだんご	ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ ゼリー	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ しょうが にんにく はくさい	622 20.7 18.2 2.3
12	金	ごはん ご飯	牛乳	メンチカツ おひたし けんちん汁	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく とうふ かつおぶし	ごはん さといも あぶら パンこ ごま	だいこん にんじん ごぼう こんにやく まいたけ ねぎ こまつな もやし	590 22.1 18.0 2.0
15	月	むぎはん 麦ご飯	牛乳	チキンカレー こんにやくサラダ 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 カレールウ じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こんにやく きゅうり もやし	664 20.6 20.1 1.4
16	火	バーガーパン	牛乳	コロッケバーガー(コロッケ・ポイルキャベツ) さつまいもシチュー りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく	パン あぶら さつまいも パター	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ しめじ まいたけ りんご	699 22.1 25.8 2.6
17	水	ごはん ご飯	牛乳	納豆 磯香りとえ 肉じゃが	ぎゅうにゅう なつとう のり ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ ほうれんそう もやし	661 26.2 17.8 1.8
18	木	コッペパン アップルハニー	牛乳	ハンバーグきのこソース グリーンポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	パン アップルハニー じゃがいも パター さとう ワンタン	しめじ まいたけ パセリ にんじん ニラ もやし ほししいたけ	655 25.9 21.9 2.3
19	金	ごはん ご飯	牛乳	♪6の1リクエストメニュー(地産地消)♪ 鶏のから揚げニラソース 塩昆布和え 玉子スープ アイス	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ わかめ たまご なると	ごはん かたくりこ ごまあぶら さとう ごま アイス(苺)	にんにく ニラ しょうが キャベツ にんじん ねぎ	603 25.4 19.5 2.0
22	月	ごはん ご飯	牛乳	ピピンパ丼(肉・ナムル) 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると	ごはん さとう ごまあぶら	ぜんまい にんにく ねぎ もやし ほうれんそう はくさい たけのこ ねしょうが	604 26.0 21.0 2.3
24	水	ごはん ご飯	牛乳	厚焼き玉子 五目きんぴら キムチみそ汁	ぎゅうにゅう さつまいも あつやきたまご とうふ ぶたにく みそ	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん しらたき はくさい ニラ エノキ とうがらし	632 24.8 20.8 2.5
25	木	スパゲッティ ミートソース	牛乳	大豆のサラダ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいき ツナ チーズ こなチーズ	スパゲッティ あぶら バター ドレッシング ごま プリン	たまねぎ セロリ きゅうり マッシュルーム トマト コーン にんにく にんじん	663 28.0 28.8 2.3
26	金	ごはん ご飯	牛乳	オオマイ磯辺竜田揚げ ひじきの炒り煮 たら玉汁 オレンジ	ぎゅうにゅう オオマイ あおのり たまご とうふ あぶらあげ ぎゅうにく ひじき	ごはん あぶら さとう かたくりこ	しらたき にんじん ニラ オレンジ	743 26.2 26.0 2.9

こんだて さいりょう つごう とう へんこう ばあい  
◎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