

# 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	きいろ	みどり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		しゅしよく	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		からだの調子をととのえる
11	火	キャラメル あげパン	牛乳	1の1リクエストメニュー ハムのマリネ コーンスープ	牛乳 ロースハム	キャラメルあげパン あぶら ドレッシング バター	だいこん たまねぎ きゅうり レモン コーン パセリ	608 20.8 23.4 2.2
12	水	ごはん	牛乳	納豆 白菜のピリッと漬け 肉じゃが	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも	はくさい きゅうり にんじん たまねぎ しちみとうがらし ごぼう しょうが えだまめ	656 25.0 17.6 1.7
13	木	黒パン	牛乳	ツナのとマトクリームスパゲッティ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ なまクリーム チーズ ハム	パン スパゲッティ オリーブオイル ドレッシング	トマト たまねぎ ブロッコリー にんにく アスパラガス レモン きゅうり	676 27.2 27.9 2.8
14	金	ごはん	牛乳	アジフライ もみ漬け けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ アジフライ	ごはん あぶら パンこ さといも ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにやく ねぎ きゅうり しょうが	595 21.8 18.5 2.1
17	月	ごはん	牛乳	焼き餃子 小松菜のナムル 春雨入り麻婆豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん ごまあぶら あぶら はるさめ かたくりこ ごま	にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが もやし こまつな ぎょうざのぐ	655 23.6 21.3 2.2
18	火	ごはん	牛乳	ホッケー夜干し 切り干し大根煮 田舎汁 りんご	ぎゅうにゅう ホッケ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さといも あぶら さとう	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ はくさい りんご	619 25.2 18.3 2.3
19	水	まきごはん 麦ごはん	牛乳	1の3リクエストメニュー 冬野菜カレー こんにやくサラダ プリン	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん あぶら カレールウ プリン ドレッシング ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん れんこん にんにく しょうが こんにやく きゅうり もやし	624 17.5 19.6 1.8
20	木	はちみつパン	牛乳	焼肉チキン ほうれん草ソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ とりにく いんげんまめ	パン マカロニ パター じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ ほうれんそう にんにく コーン	604 24.9 21.9 2.6
21	金	ごはん	牛乳	日光明峰高校生作成献立①☆ 和風豆腐ハンバーグ 海藻サラダ なめこのみそ汁 お米のパパロア	ぎゅうにゅう みそ とうふハンバーグ あぶらあげ かいそう	ごはん かたくりこ さとう ドレッシング パパロア	キャベツ きゅうり コーン こまつな ねぎ	628 21.5 20.2 2.5
～1月24日(月)～1月28日(金)は全国学校給食週間特別メニューです～								
<b>1月学校給食週間献立①(ハワイの料理)1月</b>								
24	月	ごはん	牛乳	ロコモコ丼 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ とりにく めだまやき	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	キャベツ パプリカ にんじん もやし ニラ たまねぎ はくさい	646 26.3 23.2 2.2
<b>1月学校給食週間献立②(ドイツの料理)1月</b>								
25	火	コッペパン	牛乳	セルブドッグ ザワークラウト ポテシチュー	牛乳 とりにく ウインナーソーセージ こなチーズ	パン じゃがいも パター オリーブオイル	にんじん たまねぎ コーン キャベツ	631 24.5 29.3 2.5
<b>1月学校給食週間献立③(始まりの給食・地産地消献立)1月</b>								
26	水	ごはん あじつ海苔	牛乳	鮭の塩焼き 漬け物 みそ汁 豆腐パンナコッタ	牛乳 さけ あぶらあげ とうふ のり みそ	ごはん パンナコッタ あぶら	はくさい だいこん きゅうり ゆず かんぴょう のぐちな ねぎ	572 26.6 15.8 2.7
<b>1月学校給食週間献立④(台湾の料理)1月</b>								
27	木	ごはん	牛乳	ルーロー飯 大根スープ ぼんかん	牛乳 あぶらあげ ぶたにく とりにく たまご	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たけのこ ねぎ しめじ チンゲンサイ もやし だいこん にんじん こまつな ぼんかん	639 26.6 22.1 2.0
<b>1月学校給食週間献立⑤(SDGsを意識した献立)1月</b>								
28	金	まきごはん 麦ごはん	牛乳	日光名峰高校生作成献立②☆ ダールカレー クラムチャウダー	牛乳 だいやミート あさり エビ ひよこまめ	むぎごはん あぶら カレールウ カレールウ じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト グリンピース	702 28.2 17.0 2.2
<b>1月学校給食週間献立⑥(SDGsを意識した献立)1月</b>								
31	月	ごはん	牛乳	日光明峰高校生作成献立③☆ 鶏のから揚げ 磯香りとえ 豚汁	牛乳 とりにく とうふ のり ぶたにく みそ	ごはん かたくりこ ごま あぶら じゃがいも	にんにく ほうれんそう もやし こんにやく にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ たまねぎ	653 25.4 22.8 2.3

◎献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

◎1年2組のリクエストメニューは、2月に出ます。

◎今月は、日光名峰高校生徒が考えた献立が3回出ます。

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