



# 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) 脂質(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
10	火	はちみつパン	牛乳	スパゲッティミートソース カリコリスアラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく こなチーズ チーズ ハム だいず	パン スパゲッティ バター ドレッシング あぶら	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム にんにく トマト だいこん きゅうり	672 28.9 24.3 2.6
11	水	むぎ ほん 麦ご飯	牛乳	ふゆやさい 冬野菜カレー こんにやくサラダ いちご 苺ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング ごま	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 こんにやく もやし きゅうり いちご	621 20.3 19.4 1.4
12	木	こめ 米粉パン	牛乳	ぶたにく や ニラと豚肉の焼きそば ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめごはん ごまあぶら やしきそばめん あぶら ドレッシング	にんじん もやし たまねぎ パプリカ ニラ しょうが にんにく だいこん たまねぎ きゅうり レモン	625 27.5 23.5 2.3
13	金	ほん ご飯	牛乳	まーぼどうふ 麻婆豆腐 きりぼ だいこん 切り干し大根のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	ごはん かたくりこ ごまあぶら はるさめ あぶら ドレッシング ごま	にんじん たけのこ ニラ しょうが にんにく きゅうり きりぼだいこん ねぎ ほししいたけ	593 21.5 17.3 2.0
16	月	ほん ご飯	牛乳	スタミナ丼 中華風コーンスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム	ごはん あぶら ごま かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ニラ コーン ほうれんそう りんご	654 27.4 20.8 2.0
17	火	ほん ご飯	牛乳	ほんこんだて ひ 〇ご飯献立の日〇 さばの味噌焼き い に じ ひじきの炒り煮 けんちん汁	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにく	ごはん さとう あぶら さといも ごまあぶら	しらたき にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにやく ねぎ	633 27.7 21.7 2.3
18	水	ほん ご飯	牛乳	なつとう はくさい 納豆 白菜のおひたし ちくげんに 筑前煮	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし さつまあげ	ごはん あぶら ごま さといも	はくさい ほうれんそう ごぼう れんこん たけのこ ほししいたけ こんにやく	618 25.7 17.7 1.7
19	木	くろ 黒パン	牛乳	オムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう オムレツ ツナ ベーコン いんげんまめ こなチーズ	パン ドレッシング じゃがいも バター マヨネーズ	ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ にんにく	591 22.2 27.2 2.6
20	金	ほん ご飯	牛乳	ほしごーやー こまつな 回鍋肉 小松菜のナムル スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま スイートポテト	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな	612 20.1 17.8 1.8

～1月23日(月)～1月27日(金)は全国学校給食週間特別メニューです～

1月学校給食週間献立①(高校生との交流給食)月								
23	月	ほん ご飯	牛乳	あま からあ 甘とろ唐揚げ ごま和え たまご にら玉汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんにく こまつな にんじん もやし ニラ	644 26.3 24.1 2.2
1月学校給食週間献立②(1年生国語「サラダでげんき」より～りっちゃんのだらだ～)月								
24	火	いちご 苺パン	牛乳	にこ 煮込みハンバーグ かぼちゃシチュー ★りっちゃんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム かつおぶし ハンバーグ しおこんぶ	パン さとう あぶら シチュールウ バター	キャベツ きゅうり にんじん コーン ミニトマト たまねぎ かぼちゃ えだまめ	676 27.8 30.5 3.0
1月学校給食週間献立③(3年生国語「ゆうすげ村の小さな旅館」より～ふるふきだいこん～)月								
25	水	ほん ご飯	牛乳	うめに さんまの梅煮 ★ふるふき大根 しよ みそ汁	ぎゅうにゅう さんま とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ごはん かたくりこ さとう あぶら	だいこん のぐちな ねぎ えのきたけ	622 24.6 21.8 2.1
1月学校給食週間献立④(高校生考案メニュー)月								
26	木	まっちゃ 二 抹茶きな粉 あげパン	牛乳	い はるさめ ササミ入り春雨サラダ ベーコンポテトスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こなチーズ きなこ	パン あぶら さとう はるさめ じゃがいも ドレッシング ゼリー バター ごま ルウ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン きよほう	648 22.5 25.4 2.4
1月学校給食週間献立⑤(めざせ！食品ロスゼロ！献立)月								
27	金	ほん ご飯	牛乳	ちさんらしやう みそ ◎地産地消◎ 味噌カツ はくさい かあ づ のぐちな い 白菜の香り漬け 野口菜入りにこに汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	ごはん さといも あぶら ぱんこ こむぎこ	にんにく はくさい だいこん ゆず こんにやく きゅうり ごぼう なめこ ねぎ	649 23.6 22.8 2.3
30	月	ほん ご飯	牛乳	あつや たまご こもく 厚焼き玉子 五目きんぴら のっぺい汁	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ さといも	ごぼう にんじん しらたき だいこん ほししいたけ はくさい こんにやく ねぎ	618 22.7 18.6 2.1
31	火	ピタパン	牛乳	てりやき 照焼チキン ごぼうサラダ やさい 野菜のクリーム煮	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ うずらのたまご	ピタパン マヨネーズ ごま マカロニ ルウ バター	ごぼう にんじん きゅうり コーン はくさい たまねぎ	656 28.0 28.7 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。  
◎今月は、日光名峰高校生徒が考えた献立が2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