



2月 郷土食と食文化を知ろう



日光市立南原小学校

日	まうび	こんだて名		あか	さいろ	みどり	エネルギー kcal	
		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	たんぱく質g 脂質g 塩分g
1	火	はんご飯	牛乳	ピピンバ(豚肉・野菜) 中華風卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	ぜんまい にんにく はくさい もやし ほうれんそう ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん	595 25.9 20.2 2.1
2	木	くろ黒パン	牛乳	豚肉コロッケ イタリアンサラダ ポークピーズ 栃木県の苺	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ベーコン	パン コロッケ ドレッシング あぶら パンこ じゃがいも さとう	たまねぎ ブロッコリー パセリ パプリカ きゅうり にんじん トマト いちご	694 25.7 28.7 3.0
3	金	はんご飯	牛乳	せつぶんこんだて いわし みそに ◎節分献立◎ 鰯のごま味噌煮 ブリと漬け 肉じゃが	ぎゅうにゅう だいたず いわし ぶたにく ごさかな	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも さつまいも	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ はくさい きゅうり しちみつうがらし	688 26.6 19.2 2.2
6	月	せきはん赤飯 ごましお	牛乳	はつうまこんだて ◎初午献立◎ メンチカツ 磯香りとえ しもつかれ ブドウゼリー	ぎゅうにゅう のり さけ メンチカツ だいたず あぶらあげ	せきはん ごま パンこ あぶら ぜりー さとう さけかす	ほうれんそう もやし だいこん にんじん	656 26.6 19.5 2.2
7	火	ミルクパン	牛乳	スラッピージョー チーズポテト 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	パン じゃがいも パンこ バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ニラ はくさい	616 25.6 22.7 2.6
8	水	チャーハン	牛乳	ちゅうかふう 中華風コーンスープ こめこ 米粉ドッグ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	ごはん あぶら かたくりこ こめこドッグ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう	628 21.6 20.1 2.1
9	木	ココアパン	牛乳	カレーうどん じゃこサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ちくわ ヨーグルト あぶらあげ なると	パン うどん ごま カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	617 23.4 17.6 2.6
10	金	はんご飯	牛乳	さんしよくどなり たまご 三色丼(鶏と卵のそぼろ、ほうれん草のご ま和え) きのこけんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ごはん さとう ごま あぶら さといも ごまあぶら	しょうが ほうれんそう ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにやく しめじ まいたけ	624 27.0 21.3 2.1
13	月	はんご飯	牛乳	ほいこーん はるさめ 回鍋肉 春雨スープ ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう はるさめ かたくりこ	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ にんにく しょうが はくさい ほししいたけ ぼんかん	626 22.8 18.0 2.2
14	火	はんご飯	牛乳	さばのネギ塩焼き 切り干し大根の煮物 五目味噌汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら	ねぎ きりほしだいこん にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん たけのこ	626 26.8 21.5 1.9
15	水	はんご飯	牛乳	なつとう にこ 納豆 煮込みおでん こまつな いちご 小松菜のおひたし 梅ゼリー	ぎゅうにゅう なつとう さつまあげ ちくわ がんも あげボール かつおぶし うずらのたまご こんぶ	ごはん さとう ぜりー ごま	こんにやく だいこん こまつな もやし いちご	590 25.8 15.5 2.3
16	木	はちみつパン	牛乳	ツナのト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 ハム なまクリーム チーズ	パン スパゲッティ オリーブオイル ルウ ドレッシング	たまねぎ トマト きゅうり ブロッコリー アスパラガス レモン	660 27.9 21.8 2.6
17	金	はんご飯	牛乳	ちさんちしよくこんだて とりにく ◎地産地消献立◎ 鶏肉のニラソース おおさかづ だいたず 大阪漬 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	にんにく ニラ しょうが たまねぎ こんにやく ねぎ だいこん きゅうり にんじん ごぼう はくさい	675 24.8 24.1 2.4
20	月	はんご飯	牛乳	いちゃぼ こもく ホッケ一夜干し 五目ひじき むらくも汁	ぎゅうにゅう ホッケ ひじき あぶらあげ ぎゅうにく とりにく たまご わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんじん しらたき たまねぎ	587 28.6 18.1 2.5
21	火	あココア揚げパン	牛乳	だいこん 大根のポトフ だいたず ツナと大豆のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー だいたず チーズ ツナ	ココアあげパン あぶら 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 27.8 32.0 2.4
22	水	むぎはん 麦ご飯	牛乳	チキンカレー カリコリスラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	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 だいこん きゅうり	607 20.8 19.8 1.6
24	金	はんご飯	牛乳	あつや たまご こもく 厚焼き玉子 五目きんぴら みそしる キムチ味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ とうふ あつやきたまご	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん つきこん しちみつうがらし はくさい ニラ エノキ キムチ	634 25.3 20.8 2.5
27	月	はんご飯	牛乳	てまはん 手巻きご飯(ツナ・きゅうり・梅) どさんこ汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく みそ のり	ごはん じゃがいも あぶら バター マヨネーズ ゼリー	きゅうり コーン パセリ うめ にんじん もやし コーン ねぎ にんにく しょうが	619 26.0 16.9 2.8
28	火	コッペパン	牛乳	セルドッグ(ウィンナー・キャベツ) さつまいもシチュー	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	パン さつまいも バター ルウ	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ しいたけ キャベツ	666 26.1 29.0 2.1

©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