



1月分 給食献立予定表

きゅうしょくこんだてよていひょう

日光市立日光小学校

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
		あか 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	
8 (金)	**1ねん2くみりクエスト** ハンバーガー 牛乳 ポテトサラダ コーンスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	パン ジャがいも マヨネーズ ゼリー むえんバター	たまねぎ にんじん コーン きゅうり パセリ	652 24.9 3.0
12 (火)	はちみつパン 牛乳 トマトミートオムレツ ツナとだいきんのサラダ ニョッキいりシチュー スウィーティー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ	パン ニョッキ さとう むえんバター ごまあぶら	だいきん きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー たまごだけ スウィーティー	615 24.2 2.8
13 (水)	ごはん 牛乳 とろあじねぎしおやき いそあえ だいきんのそばろに 	ぎゅうにゅう とりにく あじ さつまあげ のり	ごはん さとも ざらめ でんぶん	ほうれんそう もやし だいきん にんじん ごぼう たまねぎ しらたき えだまめ	634 28.2 1.9
14 (木)	ごはん 牛乳 ふゆやさいかレー かいそうサラダ とちおとめヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト	ごはん ジャがいも カレールウ ドレッシング	たまねぎ だいきん コーン れんこん こまつな キャベツ きゅうり にんにく しょうが にんじん	667 20.6 2.8
15 (金)	ミルクパン レーズンクリーム 牛乳 みそにこみうどん はなやさいのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ナルト あぶらあげ ハム みそ	パン うどん レーズンクリーム ドレッシング	にんじん しいたけ ねぎ ブロッコリー きゅうり アスパラ カリフラワー	609 22.9 2.7
18 (月)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう チンジャオロース たまごスープ	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぶん	たけのこ ビーマン にら にんじん しいたけ ねぎ しょうが キャベツ にんにく	633 24.7 2.4
19 (火)	**1ねん1くみりクエスト** ココアあげパン 牛乳 アンサンブルエッグ ハムのマリネ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム ナルト	パン ドレッシング ワンタンのかわ	だいきん きゅうり もやし たまねぎ にんじん はくさい しいたけ たけのこ	651 23.4 2.8
20 (水)	ごはん 牛乳 さばゆずみそに ピリッとづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	ごはん さとも ごま あぶら ごまあぶら	キャベツ きゅうり ごぼう だいきん にんじん ねぎ はくさい こんにゃく	620 22.7 2.4
21 (木)	ごはん 牛乳 ひじきコロケ ごもくきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにく さつまあげ みそ あぶらあげ	ごはん ジャがいも ごま ざらめ あぶら	ごぼう にんじん えのき こんにゃく ほうれんそう ねぎ えだまめ しいたけ	646 20.2 2.9
22 (金)	コッペパン あんずジャム 牛乳 やきそば グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ いか	パン めん あぶら ドレッシング ジャム	キャベツ にんじん ブロッコリー アスパラ きゅうり	612 23.7 2.3
~*~*~*~*~1月24日~30日は 学校給食週間です~*~*~*~*~					
25 (月)	**はじまりの給食&地産地消(野口菜)** セルフおにぎり 牛乳 しゃけのしおやき たくあん のぐちなのおひたし すいとんじる きゅうしょくしゅうかんフルーツゼリー	ぎゅうにゅう しゃけ あぶらあげ かつおぶし のり	ごはん すいとん ごま	はくさい にんじん ねぎ のぐちな もやし だいきん ほうれんそう たくあん	596 25.5 2.3
26 (火)	**各地の郷土料理(にいがた)** ごはん 牛乳 タレかつ ごまあえ のっぺ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゃけ かまぼこ	ごはん さとも ごま あぶら ざらめ さとう	キャベツ こまつな もやし にんじん れんこん しいたけ たけのこ えだまめ こんにゃく	638 26.9 2.1
27 (水)	**各地の郷土料理(あおもり)** ごはん 牛乳 たらてりマヨやき そくせきづけ せんべいじる りんごシャーベット	ぎゅうにゅう とりにく たら	ごはん マヨネーズ せんべい	だいきん きゅうり ごぼう キャベツ にんじん ねぎ しいたけ はくさい りんご	600 26.3 2.3
28 (木)	**各地の郷土料理(おきなわ)** タコライス 牛乳 もずくのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく とうふ もずく こなチーズ	ごはん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん トマト あかビーマン チンゲンサイ にんじん もやし キャベツ	620 23.6 2.2
29 (金)	**各地の郷土料理(とちぎ)** ミルクパン ホイップハニー 牛乳 モロフライ かんぴょうサラダ みみうどん いちごのムース	ぎゅうにゅう とりにく モロ	パン うどん あぶら ドレッシング ハニー あぶら ムース	かんぴょう きゅうり ねぎ キャベツ にんじん コーン しいたけ はくさい ほうれんそう	619 23.3 2.6

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



今月の目標：学校給食の意味を知り、感謝して食べよう



【地場産物を取り入れた献立】
1月25日の野口菜は、日光市で作られた野口菜です。