



# 2月分給食献立予定表



にっこうしりつにっこうしょうがっこう  
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-(kcal)
		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	たんぱく質(g) 塩分(g)
1 (月)	ごはん 牛乳 ショーロンポー ナムル マーボードウフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら でんぷん ショーロンポーのかわ	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ほうれんそう いらもやし にんにく しょうが	664 24.5 2.3
2 (火)	ココアパン 牛乳 ホワイトグラタン コーンのサラダ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご こなチーズ	パン むえんバター グラタン マカロニ ドレッシング	ブロッコリー アスパラ きゅうり ヤグコン はくさい にんじん たまねぎ えだまめ	691 25.7 2.6
3 (水)	***節分献立*** ごはん 牛乳 いわしかりかりフライ ふくまめ きりぼしだいこんのにつけ かんぴょうのみそしる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ だいたず	ごはん あぶら ざらめ じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ はくさい かんぴょう しいたけ	653 21.6 1.8
4 (木)	***初午献立*** せきはん 牛乳 にくだんご うめあえ しもつかれ シューチーズ	ぎゅうにゅう とりにく さけ だいたず チーズ あぶらあげ かつおぶし	せきはん さとう あぶら	キャベツ きゅうり うめ だいこん にんじん	636 23.4 1.8
5 (金)	セルフドッグ 牛乳 ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご えび ウィンナー	パン めん ごま あぶら	キャベツ たまねぎ もやし にんじん はくさい きくらげ	620 29.4 3.4
8 (月)	スタミナどん 牛乳 ほうれんそうとたまごのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	ごはん あぶら ごま でんぷん	にんじん たまねぎ いら ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく オレンジ	646 26.0 2.1
9 (火)	はちみつパン 牛乳 ぶたにくコロケ ビーンズサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ ナルト	パン じゃがいも ドレッシング あぶら わんたんのかわ	きゅうり にんじん コーン はくさい もやし たまねぎ たけのこ しいたけ	622 21.9 3.0
10 (水)	ごはん 牛乳 あかうねぎしおやき ピリッとづけ すきやきに	ぎゅうにゅう あかうねぎ ぎゅうにく とうふ かまぼこ	ごはん ざらめ あぶら ごま	キャベツ きゅうり ねぎ はくさい にんじん えのき たまねぎ しらたき	619 28.9 1.9
12 (金)	ミルクパン フルペリージャム 牛乳 ササミチーフライ シーザーサラダ しろいんげんのスープ	ぎゅうにゅう ささみ ウィンナー ベーコン	パン あぶら ジャム むえんバター クルトン ドレッシング	ブロッコリー アスパラ きゅうり たまねぎ コーン しろいんげん パセリ	625 27.4 2.9
15 (月)	ごはん 牛乳 なっとう ごまあえ にくじゃが きんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	ごはん じゃがいも あぶら ごま ざらめ	ほうれんそう たまねぎ もやし にんじん キャベツ しらたき グリンピース きんかん	659 24.2 1.7
16 (火)	チーズパン 牛乳 ツナマヨオムレツ ゆでやさいのサラダ ほうとう カスタードプリン	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ チーズ あぶらあげ みそ	パン ほうとう ドレッシング プリン	キャベツ きゅうり もやし にんじん だいこん しめじ かぼちゃ はくさい ねぎ	665 26.9 3.0
17 (水)	ごはん 牛乳 いかのからあげ ごもくひじき さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく わかめ いか ひじき こうやどうふ だいたず	ごはん あぶら ざらめ	にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	655 23.1 2.1
18 (木)	さんしょくどん 牛乳 いなかじる とちおとめゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	ごはん さといも ごま あぶら さとう ゼリー	ほうれんそう こんにゃく ごぼう にんじん はくさい だいこん ねぎ しょうが	641 25.2 2.4
19 (金)	ハターロール 30ハテ 牛乳 チキンのしょうがやき ハムチーズサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ うずらのたまご	パン チョコ マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ パイン ほうれんそう	619 27.5 2.9
22 (月)	ごはん 牛乳 はるまき ちゅうかあえ はっぼうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えび いか うずらのたまご	ごはん はるさめ ごま あぶら ごまあぶら でんぷん	にんじん きゅうり もやし はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ しょうが	698 27.5 2.4
23 (火)	コッペパン ホイップハニー 牛乳 れんこんサラダ ならいりスパゲティ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	パン スパゲティ オリーブオイル きゅうり ハニー マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ いら れんこん きゅうり しょうが にんにく コーン	670 24.9 2.2
24 (水)	ごはん 牛乳 さばみしょうやき いそあえ みそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ のり みそ	ごはん	ほうれんそう もやし だいこん にんじん しいたけ	624 25.0 1.8
25 (木)	***6ねん2くみリクエスト*** ごはん 牛乳 みそかつ キムチあえ はるさめスープ ゆきみだいふく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご みそ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら はるさめ アイス ごまあぶら	だいこん きゅうり たまねぎ はくさい にんじん しいたけ にんにく しょうが	690 27.3 2.7
26 (金)	***6ねん1くみリクエスト*** コッペパン いちごジャム 牛乳 デミグラスハンバーグ ハムのマリネ ミネストローネ ももコンポート	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ ハム こなチーズ	パン じゃがいも ジャム マカロニ さとう ドレッシング むえんバター	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パプリカ にんにく しめじ まいたけ たまねぎ だいこん きゅうり モモ	689 28.3 3.2
29 (月)	ハヤシライス 牛乳 かいそうサラダ いよかん	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく	ごはん じゃがいも むえんバター ルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリンピース マッシュルーム きゅうり いよかん	640 20.9 2.2

★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：好き嫌いなくなんでもたべよう



【地場産物を取り入れた献立】  
2月23日(火)の日は日光市産です。

