

# 1月分 給食献立予定表

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			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	
9 (火)	やきそば 牛乳 こんさいサラダ ワッフル	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ いが	ちゅうかめん あぶら ワッフル	にんじん キャベツ れんこん ごぼう きゅうり コーン	651 24.2 27.3
10 (水)	むぎごはん 牛乳 ふゆやさいかレー ふくじんづけ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	むぎごはん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん こまつな ニンニク アスパラ きゅうり ブロッコリー	660 19.9 23.7
11 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ならまんじゅう ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん どんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ねぎ たけのこ なら しいたけ にんじん もやし ほうれんそう	611 24.4 19.3
12 (金)	あげパン (ココア) 牛乳 だいこんのポトフ ほうれんそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ ツナ ヨーグルト	コッペパン あぶら じゃがいも グラニューとう	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう きゅうり コーン	667 24.7 31.0
15 (月)	ごはん のりこうみ 牛乳 さんまみぞれに はくさいのかおりづけ とんじる ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ みそ	ごはん じゃがいも ゼリー あぶら	はくさい だいこん ゆず きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう	634 22.2 20.0
16 (火)	ミルクパン アプリコットジャム 牛乳 チリコンカン ハムとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ ハム だいず	ミルクパン ジャム さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり	638 26.9 25.8
17 (水)	ごはん 牛乳 なっとう いそかあえ じゃがいものにも	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく あぶらあげ	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ	ほうれんそう もやし のり たまねぎ キャベツ にんじん きぬさや	615 24.4 16.4
18 (木)	ごはん 牛乳 ビビンバ ちゅうかふうたまごスープ いちご	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく とりにく とうふ	ごはん ごま どんぶん さとう	ぜんまい にんにく もやし ほうれんそう にんじん しいたけ たけのこ はくさい いちご	615 26.4 20.6
19 (金)	※※1-1リクエスト献立※※ くろパン 牛乳 きつねうどん ハムのマリネ あつやきたまご りんごちゃん(ゼリー)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なると ハム	くろパン うどん ゼリー	にんじん しいたけ ねぎ だいこん たまねぎ きゅうり	652 29.7 25.4
22 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくのごまみそいため さわにわん みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ とりにく	ごはん さとう あぶら ごま	たまねぎ しいたけ ごぼう さやいんげん にんじん だいこん しめじ ほうれんそう	662 26.4 21.6
23 (火)	バターロール 牛乳 とちおとめジャム カリコリサラダ ゆばいりわふうシチュー	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン ゆば みそ	バターロール じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう きゅうり たまねぎ かんぴょう	616 23.3 27.8
24 (水)	※※給食週間 明治～昭和初期※※ 牛乳 おにぎり(うめ・さけ・たくあん) すいとんじる	ぎゅうにゅう のり とりにく あぶらあげ	ごはん じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ はくさい こまつな	593 26.7 13.7
25 (木)	※※給食週間 九州応援献立※※ ごはん 牛乳 ゆでブロッコリー チキンなんぼん タルタルソース さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ みそ	ごはん あぶら さとう さつまいも	ブロッコリー にんじん ねぎ ごぼう だいこん	673 27.8 22.8
26 (金)	※※給食週間 地産地消献立※※ こめこパン はちみつ 牛乳 ぶたにくのみそやき おひたし かきたまじる とちおとめいちごのゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし たまご とうふ	こめこパン はちみつ あぶら ごま ゼリー	のぐちな もやし なら かんぴょう にんじん	645 29.6 27.1
29 (月)	※※給食週間 東北応援献立※※ ごはん 牛乳 さばのなんぶやき しおこんぶあえ いもにじる りんご	ぎゅうにゅう さば みそ ぎゅうにく	ごはん ごま さといも こんにゃく あぶら	だいこん きゅうり ねぎ にんじん ごぼう りんご	618 25.2 17.3
30 (火)	※※給食週間 九州応援献立※※ コッペパン メープルゼリー 牛乳 タイプーエン とりてん ハムとニラのあえもの ミニエクレア	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらのたまご ハム	コッペパン はるさめ メープルゼリー どんぶん こむぎごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ しいたけ きくらげ にんじん たけのこ キャベツ	734 32.9 33.7
31 (水)	ごはん 牛乳 とろほっけいちやぼし ツナあえ キムチみそしる ぼんかん	ぎゅうにゅう ほっけ ツナ ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう ごまあぶら エクレア	キャベツ もやし なら ほうれんそう はくさい えのき	611 31.5 17.3

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



こんげつもくひょう  
今月の目標：がっこうきゅうしよくのいみをして、  
かんしゃしてたべよう。



じばさんぶつ と い こんだて  
(地場産物を取り入れた献立)  
にちきん しょう のぐちな にっこうせん  
26日(金)に使用する<野菜>は日光市産のものです。