

2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			ADP(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
		あか 血や肉になる	さいら 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	
1 (木)	ごはん 牛乳 なっとう ちくぜんに こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう なっとう とりにく はなかつお	ごはん あぶら ざらめ こんにゃく ごま	にんじん グリンピース だいこん たけのこ ごぼう こまつな しいたけ もやし	585 26.4 16.7
2 (金)	くろパン 牛乳 いわしフライ(ソース) しめじあえ コンソメスープ ふくまめ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ベーコン だいず	くろパン あぶら じゃがいも	こまつな しめじ もやし にんじん たまねぎ	669 31.8 31.3
5 (月)	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ(とうふ) はるさめサラダ かきたまじる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう たまご ハム とうふハンバーグ	ごはん さとう でんぶん はるさめ ごま	だいこん にんじん いら きゅうり キャベツ かんぴょう グレープフルーツ	634 24.7 17.7
6 (火)	コッペパン つぶみかんジャム 牛乳 カレーうどん ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なると ツナ	コッペパン ジャム うどん	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう きゅうり コーン	654 23.6 28.4
7 (水)	くろまいごはん 牛乳 メンチカツ(ソース) しもつかれ いもがらのみそしる	ぎゅうにゅう メンチカツ さけ だいず あぶらあげ とうふ	くろまいごはん あぶら ざらめ さとも	だいこん にんじん ねぎ いもがら	683 26.6 23.7
8 (木)	ごはん 牛乳 さばみそに きりぼしだいこんとひじきのいりに すましじる	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ はんぺん さば	ごはん ざらめ ごま	だいこん にんじん ほうれんそう たもぎたけ	623 22.7 20.2
9 (金)	レーズンパン 牛乳 ポテトグラタン ハムのマリネ ゆばいりわふうシチュー	ぎゅうにゅう ハム ゆば ベーコン みそ なまクリーム	レーズンパン さとう グラタン じゃがいも	レーズン だいこん ごぼう たまねぎ きゅうり れもん にんじん かんぴょう	636 23.4 25.8
13 (火)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ぶたにくコロケ(ソース) コールスローサラダ えびだんごスープ	ぎゅうにゅう えびボール	コッペパン ジャム ぶたにくコロケ はるさめ あぶら	キャベツ きゅうり コーン はくさい にんじん ほうれんそう	639 21.2 26.9
14 (水)	ごはん 牛乳 さわらねぎみそづけ ごまあえ だいこんとさともものきぼろに	ぎゅうにゅう さわら とりにく	ごはん ごま さとう さとも ざらめ でんぶん	こまつな にんじん キャベツ だいこん えだまめ	659 28.6 18.8
15 (木)	むぎごはん 牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	むぎごはん じゃがいも バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム みかん キャベツ きゅうり	692 21.3 24.8
16 (金)	※※地産地消献立(にら)※※ ミルクパン 牛乳 メープルゼリー にらとぶたにくのやきそば おんやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	ミルクパン ジャム やきそばめん あぶら ごまあぶら	にんじん もやし いら アスパラ ブロッコリー	602 23.7 23.4
19 (月)	ごはん 牛乳 えびいかかきあげ いそかあえ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ のり	ごはん じゃがいも こんにゃく あぶら	ほうれんそう もやし ねぎ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ	675 22.1 23.7
20 (火)	こめこパン 牛乳 スパゲティミートソース ツナとだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく バター チーズ ツナ	こめこパン スパゲティ ざらめ	たまねぎ にんじん コーン だいこん きゅうり グリンピース	604 26.0 20.0
21 (水)	ごはん 牛乳 あつやきたまご にくじゃが しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぶたにく こんぶ	ごはん ごまあぶら じゃがいも こんにゃく あぶら ざらめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ いんげん	588 21.5 13.8
22 (木)	ごはん 牛乳 ぎょうざ マーボーどうふ きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく	ごはん ぎょうざ あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ こまつな たけのこ いら しいたけ にんにく	636 23.3 20.7
23 (金)	コッペパン チョコパテ 牛乳 にくだんご ごぼうチキンサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく ベーコン チーズ	コッペパン チョコパテ じゃがいも マカロニ バター	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ トマト にんにく	611 23.5 22.6
26 (月)	※※6ねん1くみリクエスト献立※※ ごはん 牛乳 みそカツ アーモンドあえ はるさめスープ きんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とりにく	ごはん こむぎこ パンこ あぶら アーモンド さとう はるさめ	にんにく キャベツ こまつな にんじん たまねぎ はくさい しいたけ きんかん	666 27.2 20.3
27 (火)	ミルクパン とちおとめジャム トマトオムレツ 牛乳 グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう たまご ハム なまクリーム	ミルクパン バター あぶら	ブロッコリー アスパラ きゅうり たまねぎ かぼちゃ	625 22.1 27.5
28 (水)	さんしょくどん(とり・たまご・ほうれんそう) 牛乳 どさんこじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく わかめ	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく	646 27.4 21.5

★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せいちようきひつよう えいよう し
今月の目標：成長期に必要な栄養を知ろう！



じばさんぶつ と い こんだて
〔地産産物を取り入れた献立〕
いちにちさん しょう にっこうせん
16日(金)に使用する<にら>は日光市産のものです。