

1月分 給食献立予定表

きゅうしよ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			献立 たんぱく質(%) 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 (火)	コッペパン いちごジャム きゅうにゆう オムレツ(アンサンブルエッグ) グリーンサラダ ふゆやさいのシチュー	ぎゅうにゆう ハム たまご とりにく チーズ	コッペパン あぶら じゃがいも ドレッシング いちごジャム	ブロッコリー にんじん アスパラガス たまねぎ はくさい しめじ かぶ	642 26.0 2.7
9 (水)	ごはん きゅうにゆう あげぎょうざ ほうれんそうのナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゆう どうふ ぶたにく	ごはん あぶら ごま はるさめ でんぷん ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじんねぎ しいたけ たけのこ キャベツ ニンニク	647 23.1 2.6
10 (木)	ごはん きゅうにゆう さばのみりんづけ ごもくきんぴら むらくもじる	ぎゅうにゆう さば さつまあげ ぶたにく とりにく わかめ たまご	ごはん ごま さとう あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく	688 27.8 2.7
11 (金)	ミルクパン きゅうにゆう クリームスパゲティー ビーンズサラダ	ぎゅうにゆう チーズ とりにく ミックスビーンズ	ミルクパン パター スパゲティー	たまねぎ ピーマン キャベツ ニンニク にんじん	639 24.7 2.3
15 (火)	くろパン きゅうにゆう みそにこみうどん わかめサラダ ぼんかん	ぎゅうにゆう みそ とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ ツナ	くろパン うどん	にんじん しいたけ ねぎ コーン キャベツ ぼんかん	615 23.1 3.0
16 (水)	※※地産地消献立(野口菜)※※ ごはん きゅうにゆう さんまおろしに おかかあえ(のぐちな) かみなりじる	ぎゅうにゆう みそ さんま どうふ	ごはん あぶら	こんにゃく のぐちな キャベツ にんじん もやし ごぼう ねぎ	613 26.9 2.5
17 (木)	スタミナどん きゅうにゆう わかめスープ いちご(JA贈呈)	ぎゅうにゆう なると ぶたにく わかめ	ごはん あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ にら ニンニク たけのこ いちご	603 22.9 2.3
18 (金)	※※1年1組リクエスト献立※※ あげパン(ココア) きゅうにゆう ハンバーグ(ケチャップ) ブロッコリーサラダ コンソメスープ おこめのパバロア	ぎゅうにゆう とりにく ハンバーグ	コッペパン あぶら グラニューとう パバロア	ブロッコリー にんじん アスパラガス キャベツ たまねぎ コーン	607 22.7 2.7
21 (月)	むぎごはん きゅうにゆう ポークカレー ふくじんづけ こんにゃくサラダ チーズ	ぎゅうにゆう チーズ ぶたにく	むぎごはん ごま じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ニンニク もやし	647 22.0 3.5
22 (火)	コッペパン きゅうにゆう メンチカツ(ソース) れんこんサラダ おまめスープ	ぎゅうにゆう だいたい ぶたにく ベーコン	コッペパン あぶら	れんこん にんじん ごぼう キャベツ コーン たまねぎ グリーンピース	605 23.4 2.8
23 (水)	ごはん きゅうにゆう なつとう おひたし さといも とだいこんのそぼろに	ぎゅうにゆう なつとう かつおぶし とりにく	ごはん さといも ごま でんぷん さとう	はくさい ほうれんそう だいこん にんじん	608 24.7 2.0
24 (木)	※※創立記念日給食[学校給食週間(栃木)]※※ ばいせんげんまいロール(金谷) マーガリン きゅうにゆう ニラとぶたにくのやきそば かんぴょうのサラダ とちまるくんいちごムース	ぎゅうにゆう ツナ ぶたにく	ばいせんげんまいロール マーガリン あぶら やきそばめん ごまあぶら いちごムース	にんじん もやし コーン かんぴょう えだまめ にら	654 23.7 2.9
25 (金)	※※学校給食週間(宮崎)※※ こめこパン メープルゼリー きゅうにゆう はなふうサラダ とりのなんばんづけ(タルタルソース) やさいスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく やきぶた	こめこパン さとう メープルゼリー でんぷん あぶら ごまあぶら	きゅうり キャベツ ねぎ キャベツ レモン にんじん もやし にら たまねぎ	663 31.4 3.8
28 (月)	※※学校給食週間(福島)※※ ごはん きゅうにゆう あつやきたまご ごまあえ ざくざくに	ぎゅうにゆう たまご とりにく ちくわ こうやどうふ	ごはん さとう ごま さといも	こんにゃく ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん	606 25.6 2.4
29 (火)	※※学校給食週間(沖縄)※※ タコライス きゅうにゆう いなむどうち ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゆう みそ チーズ ぶたにく とりにく さつまあげ	ごはん あぶら ひゅうがなつゼリー	こんにゃく たまねぎ ねぎ にんじん トマト しいたけ あかパプリカ だいこん	653 27.7 2.3
30 (水)	※※学校給食週間(昔の給食)※※ セルフおにぎり(うめ・たくあん・さけ) のり きゅうにゆう すいとん汁	ぎゅうにゆう のり さけ あぶらあげ	ごはん すいとん	だいこん にんじん ねぎ こまつな	592 24.2 2.6
31 (木)	ごはん きゅうにゆう いそあえ まんてんみそしる おまめとかぼちゃのコロッケ(ソース)	ぎゅうにゆう みそ あぶらあげ わかめ のり	ごはん あぶら じゃがいも ごま	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう ねぎ はくさい こまつな	659 21.5 2.5

★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って感謝して
食べよう!



(地場産物を取り入れた献立)

1/16(水)に使用する《野口菜》は日光市産
のものです。