

# 2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			#007-(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	
1 (金)	パンPKパン メープルゼリー ぎゅうにゅう かきあげうどん ほうれんそうサラダ まんでんださい	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ だいた	パンPKパン メープルゼリー あぶら マヨネーズ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう コーン	600 21.0 3.28
4 (月)	せきはん ぎゅうにゅう ヒレカツ(ソース) しもつかれ すましじる フルーツあんじん	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ だいた ゆば ぶたにく	せきはん ふ フルーツあんじん	だいこん にんじん みつば ほうれんそう	675 29.1 1.94
5 (火)	ミルクパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう イタリアンサラダ オムレツ(トマト) クリームミートボールスープ	ぎゅうにゅう ツナ ミートボール たまご	ミルクパン ジャム じゃがいも ドレッシング	たまねぎ ブロッコリー あかパプリカ コーン マッシュルーム	664 26.6 2.87
6 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いわしうめに ピリツとづけ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく いわし	ごはん さとも ごま	はくさい にんじん ねぎ だいこん こんにゃく	600 26.4 2.62
7 (木)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル ショーロンポー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ショーロンポー	ごはん ごまあぶら ごま あぶら	にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう しいたけ にんにく もやし なら キャベツ	677 24.7 1.80
8 (金)	くろパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー ハムのマリネ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく	くろパン バター じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん アスパラ だいこん マッシュルーム	635 25.2 2.79
12 (火)	コッペパン マーシャルビーンズ ぎゅうにゅう やきそば カリコリサラダ	ぎゅうにゅう いか ちくわ ぶたにく ハム チーズ	コッペパン やきそばめん あぶら マーシャルビーンズ ドレッシング	にんじん キャベツ だいこん えだまめ	674 27.8 3.66
13 (水)	※※6年1組リクエスト献立※※ ごはん とりにくのからあげ ぎゅうにゅう いそあえ わかめスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう のり とりにく なると わかめ	ごはん あぶら フローズンヨーグルト ごま	にんにく ほうれんそう もやし にんにく ねぎ	722 27.3 3.01
14 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ふくじんづけ こんにゃくサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	むぎごはん ごま じゃがいも あぶら ドレッシング	こんにゃく たまねぎ もやし にんにく にんじん	685 21.6 3.24
15 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ マカロニサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく なると	ミルクパン さとう マカロニ	トマト にんじん たまねぎ アスパラ はくさい しいたけ たけのこ	632 27.3 3.8
18 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さんまみぞれに ごもくひじきに のっぺいじる	ぎゅうにゅう さんま だいた ひじき さつまあげ とりにく	ごはん あぶら ざらめ さとも でんぶん	しらたき こんにゃく ごぼう だいこん にんじん しいたけ はくさい	632 24.3 2.78
19 (火)	コッペパン チョコパテ ぎゅうにゅう グラタン おんやさいサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン ミックスビーンズ	コッペパン バター チョコパテ マカロニ じゃがいも ドレッシング	アスパラ ブロッコリー キャベツ にんじん トマト たまねぎ にんにく	629 22.6 3.15
20 (水)	※※地産地消献立~にら~※※ ごはん ぎゅうにゅう とりのにらソース はるさめサラダ にくいりワントンスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく なると	ごはん さとう ごま はるさめ ワントン ごまあぶら ドレッシング	にら しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ たけのこ キャベツ たけのこ	631 27.7 2.83
21 (木)	いかてんどん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのにつけ いしかりじる	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ さけ とうふ みそ	ごはん じゃがいも ざらめ あぶら	だいこん にんじん ねぎ しいたけ はくさい こんにゃく	693 25.9 3.08
22 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう スパゲティーナポリタン ツナサラダ とちおとめいちごのゼリー	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン チーズ わかめ ぶたにく	こめこパン バター スパゲティー ごま ゼリー	たまねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ もやし	668 27.8 3.36
25 (月)	ビビンバどん ぎゅうにゅう ちゅうかふうスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん さとう ごま はるさめ	ぜんまい にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ みかん	609 22.3 3.02
26 (火)	チーズパン ぎゅうにゅう キャベツメンチ(ソース) ごぼうサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく メンチ	チーズパン あぶら マヨネーズ	ごぼう にんじん たまねぎ えだまめ コーン キャベツ たまねぎ パセリ	662 24.7 3.53
27 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばスタミナづけ ごまあえ ごもくみそじる	ぎゅうにゅう さば なまあげ みそ	ごはん さとう ごま じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいこん ごまつな	668 26.0 2.02
28 (木)	てまきごはん(ツナ・うめ・なっとう) ぎゅうにゅう おでん りんご	ぎゅうにゅう のり ツナ なっとう がんも ぶたにく こんぶ さつまあげ	ごはん マヨネーズ	こんにゃく だいこん りんご ごま パセリ コーン	685 27.6 3.80

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



今日の目標 : 成長期に必要な栄養を知らう!



〔地場産物を取り入れた献立〕  
20日に使用する《にら》は日光市産のものです。

