

# 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			80g(kcal)
		あか 血や肉になる	ましろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	
8 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー グリーンサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とり	むぎごはん あぶら じゃがいも ドレッシング アセロラゼリー	たまねぎ にんじん コーン アロココリー いんげん にんにく	670 19.6 2.4
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばみりんづけ ごもくひじき むらくもじる	ぎゅうにゅう さば ひじき さつまあげ ぶたにく とり わかめ たまご	ごはん ごま あぶら ざらめ でんぷん	しらたき にんじん たまねぎ	678 28.0 2.9
10 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう キャベツメンチ ビーンズサラダ やさいスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ツナ キャベツメンチ ミックスビーンズ とり	ミルクパン あぶら ブルーベリージャム マヨネーズ ドレッシング	にんじん コーン もやし にら たまねぎ はくさい えだまめ	649 22.3 3.0
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる てまきごはん (ツナ・うめ・きゅうり)	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ みそ のり	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ	こんにゃく コーン パセリ きゅうり ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ にんじん	596 23.8 2.3
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いそあえ いわしつみれじる おまめとかぼちゃのコロッケ (ソース)	ぎゅうにゅう いわし とうふ のり	ごはん あぶら	かぼちゃ もやし ねぎ ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう こまつな	620 20.2 2.1
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう なつとう はくさいのおひたし だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう なつとう とり かつおぶし さつまあげ	ごはん さといも さとう でんぷん ごま	はくさい ほうれんそう だいこん にんじん	609 24.8 2.0
17 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう ホイップハニー スパゲティミートソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたひき	ミルクパン バター スパゲティ あぶら ホイップハニー ドレッシング	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム アロココリー グリーンピース あかパプリカ きパプリカ カリフラワー	641 25.7 2.0
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いかのてんぷら おかかあえ のぐちないりけんちんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく チーズ ぎゅうにく いか とうふ ヨーグルト かつおぶし	ごはん あぶら さといも ごまあぶら	こんにゃく ほうれんそう のぐちな キヤベツ ねぎ だいこん ごぼう はくさい にんじん	698 25.9 2.7
21 (火)	※※2年1組リクエスト献立※※ ココアあげパン ぎゅうにゅう ハムのマリネ コーンスープ みかんクレープ	ぎゅうにゅう ハム	コッペパン バター グラニューとう あぶら みかんクレープ	だいこん たまねぎ コーン アスパラガス パセリ	699 24.4 2.5
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さわらせいきょうやき しおこんぶあえ いもにじる	ぎゅうにゅう さわら ぎゅうにく こんぶ	ごはん あぶら さといも ごまあぶら	こんにゃく キヤベツ パセリ きゅうり ねぎ たまごたけ たもぎたけ ねぎ かぶ	589 26.1 2.1
23 (木)	※※金谷のパン給食※※ ロイヤルブレッド ぎゅうにゅう ラ・フランスジャム グリーンポテト チキンのオープンやき ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とり ビーンズミックス	しよくパン バター ラ・フランスジャム じゃがいも シェルマカロニ	パセリ キヤベツ トマト にんじん たまねぎ にんにく	589 26.2 3.2
24 (金)	※※学校給食週間①※※ いちごパン ぎゅうにゅう みそにこみょうどん こんさいサラダ	ぎゅうにゅう みそ とり ひじき あぶらあげ かまぼこ	いちごパン うどん マヨネーズ	にんじん しいたけ ねぎ れんこん ごぼう えだまめ	662 23.4 3.5
27 (月)	※※学校給食週間②※※ ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため インドに わなしゼリー	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく うずらのたまご	ごはん あぶら じゃがいも さとう なしゼリー	こんにゃく にんじん たまねぎ ピーマン グリーンピース しいたけ	700 29.1 2.4
28 (火)	※※学校給食週間③※※ こめこパン ぎゅうにゅう HAG Aやきそば カリコリサラダ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく たまご	こめこパン あぶら やきそばめん	もやし にんじん にら キヤベツ だいこん えだまめ	654 28.7 3.3
29 (水)	※※学校給食週間④※※ ごはん ぎゅうにゅう モロたつたあげ ブロッコリーサラダ かんぴょうのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とうふ ほたて モロ	ごはん ごまあぶら あぶら でんぷん ドレッシング	アロココリー にんじん コーン かんぴょう ねぎ はくさい たまねぎ カリフラワー	586 24.4 1.7
30 (木)	※※学校給食週間⑤※※ ごはん ぎゅうにゅう わふうビビンバ すいとんじる いちご	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう ごま あぶら すいとん	しらたき にんにく ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぎ いちご こまつな もやし にら	697 27.2 1.7
31 (金)	はちみつパン ぎゅうにゅう アンサンプルエッグ ほうれんそうサラダ ふゆやさいのシチュー	ぎゅうにゅう ツナ たまご とり	はちみつパン あぶら じゃがいも マヨネーズ	ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ かぶ ぶなしじい いんげん はくさい	671 27.0 3.2

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



今日の目標  
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】  
1/20(月)に使用する《野口菜》は  
日光産のものです。