

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			800-(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 体の調子まとのえる	
3 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのカリカリフライ はくさいのかりあえ ジャがいもとゆばのにも ふくまめ	ぎゅうにゅう いわし ゆば だいず	ごはん ジャがいも さとう	キャベツ はくさい だいこん	681 24.4 1.7
4 (火)	スタミナどん ぎゅうにゅう おこげいりたまごスープ アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく ヨーグルト とうふ	ごはん おこげ どんぶ あぶら	にんじん たまねぎ なら にんにく えのき ねぎ	701 31.4 2.5
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう なつとう おでん いそあえ プリンアラモード	ぎゅうにゅう ちくわ なつとう がんも こん ぶ いわしつみれ さつま	ごはん プリン	だいこん もやし ほうれんそう こんにゃく	689 27.2 2.3
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご おかがあえ とんじる ひじきぼっぼ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく かつおぶし にくだんご とうふ	ごはん ジャがいも あぶら	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ こんにゃく	575 20.1 2.1
7 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう えびやきそば ハムのマリネ メープルゼリー	ぎゅうにゅう えび ハム	こめこパン やきそばめ ん あぶら ごまあぶら メープルゼリー	にんじん キャベツ ねぎ ピーマン にんにく だいこん たまねぎ アスパラ	638 29.1 2.7
10 (月)	せきはん ぎゅうにゅう ヒレカツ しもつかれ なめこじる みかん	ぎゅうにゅう さけ だいず あぶらあげ ヒレカツ みそ とう ふ	せきはん あぶら	だいこん にんじん ねぎ なめこ ほうれんそう みかん	675 28.4 2.4
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう カレイみりんづけ ごもくひじきに いもにじる	ぎゅうにゅう ひじき だいず カレイ さつまあげ ぎゅうに く	ごはん あぶら ざらめ さといも	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん たまごたけ	653 18.7 1.9
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー エビすいしょうづつみ わかめスープ	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく わかめ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	たけのこ ピーマン ねぎ にんじん しいたけ コーン	643 22.7 2.4
14 (金)	くろパン ぎゅうにゅう ハートのコロケ ブロッコリーサラダ ミネストローネ エクレア	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ビーンズ ミックス	くろパン コロケ ジャがいも マカロニ バター エクレア	ブロッコリー トマト コーン キャベツ にんじん アスパラ たまねぎ	683 20.2 3.0
17 (月)	ごこくごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう いか えび ほたて ヨーグルト	ごこくごはん あぶら ジャがいも ゼリー ナタデココ バター	たまねぎ にんじん みかんかんづめ ももかんづめ パインかんづめ	679 22.7 1.9
18 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム てんぷらうどん ブロッコリーのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ えび いか	ミルクパン うどん さとう ごま ブルーベリージャム	にんじん しいたけ ねぎ ブロッコリー ごぼう ほうれんそう	633 22.9 3.1
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ つぼつけあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ハンバーグ みそ こんぶ	ごはん さとう ごま でんぶん ジャがいも バター	だいこん キャベツ ねぎ にんじん もやし コーン	623 22.7 3.0
20 (木)	※※地産地消献立～にら～※※ ごはん ぎゅうにゅう モロのにらソース ビーンズサラダ ワンタンスープ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう モロ なんと ぶたにく ミックスビーンズ	ごはん さとう ワンタ ン ごまあぶら ゼリー	にら しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ	636 30.0 2.5
21 (金)	ミルクパン いちご&マーガリン ぎゅうにゅう クリームスパゲティ カリコリサラダ	ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ	ミルクパン いちごジャ ム スパゲティ バター	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく だいこん えだまめ	704 27.9 3.1
25 (火)	※※1年1組リクエスト献立※※ ココアあげパン ぎゅうにゅう ツナサラダ コーンスープ むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう ツナ かいそうミックス	コッペパン あぶら グラニューとう バター マヨネーズ むらさきいも	アスパラ キャベツ たまねぎ コーン パセリ カリフラワー	667 21.5 2.5
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さんまうめに ごもくきんぴら むらくもじる	ぎゅうにゅう だいず さんま さつまあげ ぶたにく とりにく たまご わかめ	ごはん あぶら ごま さとう でんぶん	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく	639 25.2 2.6
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう グリーンサラダ とりにくとさつまいものうまに ババロア	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん でんぶん さつまいも ざらめ ババロア あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ブロッコリー アスパラ コーン	706 22.5 1.7
28 (金)	チーズパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー ほうれんそうサラダ レモンタルト	ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにゅう	チーズパン バター ジャがいも レモンタル ト マヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう マッシュルーム	704 28.6 3.0

★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 こんげつ
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
【地場産物を取り入れた献立】
2/20(木)に使用する《にら》は
日光産のものです。