

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			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		
12 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー こんにゃくサラダ チーズ	ぎゅうにゅう チーズ とりこく かいそう	むぎごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん もやし コーン キャベツ こんにゃく にんにく しょうが	662	21.2 2.7
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いわししょうがに ごもくきんぴら むらくもじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたひきにく たまご とりこく わかめ さつまあげ	ごはん でんぶん ごま ざらめ あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ	642	28.1 2.9
14 (木)	※※1年1組リクエスト献立※※ ココアあげパン ぎゅうにゅう マカロニサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム とりこく チーズ ビーズミックス	コッペパン あぶら マカロニ じゃがいも マヨネーズ パター グラニューとう	にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ にんにく	601	21.6 2.9
15 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう とちおとめジャム ツナとトマトのクリームスパゲティ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ハム ツナ	コッペパン ジャム スパゲティ ドレッシング オリーブオイル	たまねぎ にんにく きゅうり アスパラ ブロッコリー	648	25.8 3.2
18 (月)	ごはん ぎゅうにゅう なつとう ピリッとづけ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう なつとう さつまあげ とりひきにく	ごはん じゃがいも ざらめ でんぶん ごま	にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく えだまめ たまねぎ	622	25.4 2.2
19 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう キャラメルパテ みそにみうどん ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりこく あぶらあげ かまぼこ みそ	コッペパン マヨネーズ キャラメルパテ うどん	ほうれんそう コーン にんじん しいたけ ねぎ	615	24.7 3.4
20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いそべたつたあげ はくさいのおひたし みそしる	ぎゅうにゅう みそ オオマイ わかめ かつおぶし	ごはん あぶら ごま じゃがいも	はくさい ほうれんそう もやし たまねぎ	663	21.1 1.8
21 (木)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 えびだんごスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく えび	ごはん はるさめ ごまあぶら あぶら でんぶん	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ たら キャベツ にんにく しょうが もやし ほうれんそう	661	23.2 2.2
22 (金)	米粉パン ぎゅうにゅう メープルゼリー オムレツ カリコリサラダ はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう たまご とりこく チーズ ハム	こめこパン パター ドレッシング メープルゼリー	だいこん にんじん はくさい きゅうり たまねぎ しいたけ	699	31.1 3.6
25 (月)	※※とちぎ産地消元気アップ献立《牛肉》※※ ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドビーフ ツナサラダ りんご	ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにく かいそう	ごはん パター マヨネーズ	にんじん マッシュルーム トマト グリンピース きゅうり たまねぎ キャベツ りんご	680	22.8 2.1
26 (火)	セルフメンチカツバーガー ぎゅうにゅう インドに	ぎゅうにゅう ぶたにく メンチカツ うずらのたまご さつまあげ	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう	キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ こんにゃく	637	26.7 2.8
27 (水)	※※とちぎ産地消元気アップ献立《水産》※※ ごはん ぎゅうにゅう いそあえ ヤシオマスたままりしょうゆづけ キムチとんじる	ぎゅうにゅう とうふ ヤシオマス のり みそ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん だいこん	608	32.4 1.9
28 (木)	※※産地消献立～野口菜～※※ さんしょくどん ぎゅうにゅう にこにこじる	ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく たまご みそ	ごはん あぶら ごま さといも さとう	しょうが ほうれんそう だいこん ごぼう にんじん こんにゃく なめこ ねぎ のぐちな	617	25.7 2.6
29 (金)	コッペパン マーシャルビーンズ ぎゅうにゅう いもいりやきそば ブロッコリーサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ちくわ	コッペパン じゃがいも マーシャルビーンズ やきそばめん あぶら ドレッシング ゼリー	ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ もやし にんじん	613	23.2 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。



今月の目標：学校給食の美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】

28(木)に使用する《野口菜》は日光産のものです。

※とちぎ産地消元気アップ《牛肉》《水産》給食推進事業として県産和牛肉と、県産水産物を無償で提供していただけることになりました！！11月、12月、1月の3回実施となります。

今月は 25日 県産和牛のハッシュドビーフ
27日 ヤシオマスたままり醤油漬です。お楽しみに(*´艸`*)♡