

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	おもなざいりよう			1人あたり 量(g)
		あか 血や肉になる	きいろ 煮や火のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	
1 (月)	ごはん ぎゅうにゅう なつとう すきやきふうに おひたし	ぎゅうにゅう とうふ なつとう かつおぶし ぎゅうにく かまぼこ	ごはん あぶら ごま さとう	きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう もやし ねぎ しらたき きのこ たまねぎ ほくさい しいたけ	626 28.0 2.0
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご きんぴら いわしつみれじる ふくまめ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく さつまあげ いわし だいず とうふ みそ	ごはん ざらめ ごま さうまいも あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ だいこん ねぎ	667 29.4 2.4
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さわらネギみそマヨやき いそあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう のり みそ ぶたにく わかめ さわら	ごはん マヨネーズ あぶら パター じゃがいも	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん コーン にんにく しょうが	605 26.4 1.9
4 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ツナサラダ いちご	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく かいそう	むぎごはん あぶら マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ いちご	670 20.4 2.3
5 (金)	※※1年2組リクエスト献立※※ ココアあげパン ぎゅうにゅう にくだんご ブロッコリーサラダ わかめスープ むらさきいちごチップ	ぎゅうにゅう ナルト にくだんご わかめ ハム	ココアパン あぶら グラニューとう ドレッシング ごま むらさきいも	ブロッコリー きゅうり にんじん ねぎ コーン	600 22.1 3.2
8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さんまゆずすだちに ごもくまめ さわにわん	ぎゅうにゅう さんま だいず ちくわ とりにく こんぶ	ごはん みずあめ さとう	にんじん れんこん こんにゃく ねぎ ごぼう だいこん しめじ ほうれんそう	606 26.5 2.7
9 (火)	くろパン ぎゅうにゅう おんやさいサラダ キャベツとしおこんぶのスパゲティー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ こんぶ ヨーグルト	くろパン パター ドレッシング あぶら スパゲティー	ブロッコリー アスパラ カリフラワー たまねぎ キャベツ しいたけ にんにく	636 27.7 2.3
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい しゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう いか えび しゅうまい ぶたにく とりにく うずらのたまご	ごはん だんご ドレッシング あぶら ごまあぶら	ほくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが もやし コーン ほうれんそう	620 29.2 2.0
12 (金)	こうちャパン ぎゅうにゅう ハートのコロケ ハムのマリネ ミネストローネ チョココップケーキ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ハム ビーズミックス	こうちャパン マカロニ コロケ ドレッシング じゃがいも パター カップケーキ あぶら	キャベツ にんじん トマト たまねぎ にんにく だいこん きゅうり	671 21.7 2.8
15 (月)	せきはん ぎゅうにゅう しもつかれ ヒレカツ むらくもじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず あぶらあげ ベーコン わかめ さけ	せきはん あぶら だんごん ざらめ	だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう	705 31.9 2.3
16 (火)	※※地産地消献立～にら～※※ ココアパン ぎゅうにゅう マーシャルビーズ にらとぶたにくのやきそば かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	ココアパン ごまあぶら マーシャルビーズ あぶら やきそばめん マヨネーズ	にんじん もやし にら かんぴょう きゅうり コーン	661 24.4 2.9
17 (水)	さんしょくどん ぎゅうにゅう えびだんごスープ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりむきにく えび	ごはん あぶら ごま さとう ゼリー はるさめ	ほうれんそう もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが にんじん	655 24.8 2.6
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ごまずあえ ヒラスみりんしょうゆづけ さつまじる	ぎゅうにゅう ヒラス とりにく ぶたにく みそ なまあげ	ごはん ごま さとう さつまいも	キャベツ にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ ごぼう だいこん こんにゃく	668 33.4 2.1
19 (金)	ホットドック ぎゅうにゅう みそラーメン いちごプリン	ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく	ココアパン あぶら ちゃんぽんめん いちごプリン	キャベツ にんじん にら もやし ねぎ にんにく しょうが	679 26.0 3.2
22 (月)	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 ちゅうかふうコーンスープ みかん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく	ごはん あぶら だんご	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう みかん コーン	652 26.4 2.1
24 (水)	ビビンバ ぎゅうにゅう ゆばいりわふうシチュー	ぎゅうにゅう ゆば ぎゅうにく ベーコン みそ	ごはん じゃがいも ドレッシング あぶら バター さとう	ぜんまい にんにく もやし ほうれんそう にんじん ごぼう かんぴょう たまねぎ	695 26.0 2.5
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう おかかあえ おまめとかぼちゃのコロケ いなかじる	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし みそ だいず	ごはん あぶら さといも	かぼちゃ ほうれんそう にんじん こんにゃく だいこん キャベツ ねぎ ほくさい ごぼう	662 21.4 2.3
26 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう はちみつ&マーガリン ぎつねうどん ほうれんそうサラダ まっちゃんプリン	ぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ ナルト	こめこパン うどん はちみつ&マーガリン マヨネーズ まっちゃんプリン	にんじん しいたけ こまつな ねぎ ほうれんそう コーン	654 25.8 2.9

★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：成長期に必要な栄養を知らう！



【地産産物を取り入れた献立】
16(火)に使用する《にら》は日光産のものです。

