

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			809-(kcal)	たんぱく質(g)	脂分(g)
		あか 血や肉になる	さいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる			
12 (水)	むぎごはん 牛乳 ふゆやさいかレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かいそうmix ヨーグルト	ごはん むぎ じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン だいこん れんこん こまつな きゅうり キャベツ にんにく しょうが	639	19.7	2.3
13 (木)	ごはん 牛乳 あつやきたまご はくさいのしおこんぶあえ ちくぜんに	ぎゅうにゅう たまご とりにく さつまあげ こんぶ	ごはん さといも ざらめ ごまあぶら あぶら	はくさい きゅうり ごぼう だいこん れんこん たけのこ しいたけ こんにゃく	609	23.4	2.1
14 (金)	きなこあげパン 牛乳 ハムとだいこんのマリネ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく ハム きなこ	パン マカロニ あぶら さとう むえんバター ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン はくさい マッシュルーム ブロッコリー だいこん きゅうり レモンじる	600	24.5	2.1
17 (月)	ごはん 牛乳 とろホッケしろしょうゆやき きりぼしだいこんのにつけ けんちんじる まっチャプリン	ぎゅうにゅう ほっけ さつまあげ とうふ みそ	ごはん さといも ざらめ ごまあぶら あぶら まっチャプリン	だいこん にんじん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ こんにゃく	623	23.1	1.9
18 (火)	こめこパン 牛乳 てりやきチキン カリコリサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	パン むえんバター ドレッシング ルウ	だいこん きゅうり コーン にんじん たまねぎ パセリ	620	29.3	2.6
19 (水)	ごはん 牛乳 すぶた わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ナルト わかめ	ごはん あぶら ごま でんぶん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン たけのこ パイン しいたけ	613	20.3	2.4
20 (木)	**2ねん1くみりクエスト** えぼろどん 牛乳 ミルメーク ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン ウインナー こなチーズ ミックスビーンズ	ごはん じゃがいも さとう むえんバター ウインナー ミルメーク	えだめ しょうが トマト キャベツ にんじん パズル たまねぎ にんにく	674	25.2	2.1
21 (金)	ミルクパン マーシャルビーンズ 牛乳 イタリアンサラダ ツナとトマトのクリームスパゲティ	ぎゅうにゅう ツナ なまクリーム	パン スパゲティ オリーブオイル ドレッシング ホワイトソース	たまねぎ ブロッコリー オリーブオイル きゅうり にんにく	619	25.4	2.5

☆☆☆1月24日～30日は全国学校給食週間です☆☆☆

24 (月)	**学校給食週間1日目**ハワイ ロコモコどん 牛乳 やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	ごはん むえんバター ルウ さとう	キャベツ パプリカ もやし にんじん たまねぎ はくさい	663	27.2	2.3
25 (火)	**学校給食週間2日目**インド ナン 牛乳 ダールカレー カリフラワーのサラダ	ぎゅうにゅう だいご ツナ ひよこめ チーズ	ナン あぶら ルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー コーン	599	30.6	2.8
26 (水)	**学校給食週間3日目**日本 ごはん 牛乳 さけのしおやき あじつけのり そくせきづけ のぐちなのみそじる ミルクプリン	ぎゅうにゅう さけ ゆば あぶらあげ みそ のり	ごはん ミルクプリン	だいこん きゅうり ねぎ しょうが かんぴょう のぐちな	612	29.7	2.0
27 (木)	**学校給食週間4日目**台湾 ルーローはん 牛乳 だいこんスープ ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ たまご	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん	たけのこ にんにく ねぎ しょうが チンゲンサイ だいこん にんじん こまつな ぼんかん	642	26.3	1.8
28 (金)	**学校給食週間5日目**ドイツ ホットドッグ 牛乳 ザワークラフト ポテトシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン じゃがいも オリーブオイル むえんバター ルウ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ グリーンピース	625	25.2	2.3
31 (月)	ごはん 牛乳 とりのからあげなごやふう ピリッとづけ みそじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	ごはん じゃがいも ごま さとう あぶら でんぶん	はくさい にんじん ねぎ きゅうり にんにく えのき たまねぎ	605	25.0	2.2

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



今月の目標：学校給食の意味を知り、感謝して食べよう！

【**農場産物を取り入れた献立**】

26(水)に使用する《**野菜**》は日光産のものです。

