

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			2019(kcal)
		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	
1 (火)	ごはん 牛乳 なつとう いそあえ おでん いちご (とちおとめ:JAかみつが様より寄贈)	ぎゅうにゅう なつとう さつまあげ いか のり がんもどき こんぶ うずらのたまご ちくわ	ごはん	ほうれんそう にんじん もやし だいこん こんにゃく いちご	621 27.0 2.2
2 (水)	ごはん 牛乳 ホイコーロー とうふいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ナルト とろろ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン にんにく しょうが きくらげ	606 24.4 1.9
3 (木)	ごはん 牛乳 いわししょうがに しおこんぶあえ さといもとだいこんのそぼろに ふくまめ	ぎゅうにゅう いわし とりにく さつまあげ こんぶ だいず	ごはん さといも ざらめ ごまあぶら でんぶん	はくさい きゅうり にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく えだまめ	610 28.0 2.3
4 (金)	コッペパン メープルジャム 牛乳 きのこソースハンバーグ チーズポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	パン じゃがいも むえんバター さとう メープルジャム	まいたけ えのき にんじん たまねぎ もやし キャベツ きぬさや パセリ	650 25.4 2.9
7 (月)	ごはん 牛乳 さわらせいきょうやき ひじきのいりに ごもくみそしる	ぎゅうにゅう さわら あつあげ ひじき ぎゅうにゅう みそ だいず	ごはん あぶら ざらめ	にんじん しらたき もやし だいこん こまつな	598 28.3 2.0
8 (火)	コッペパン レーズンクリーム 牛乳 ナポリタン ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン こなチーズ	パン スパゲッティ ドレッシング レーズンクリーム	たまねぎ にんじん トマト ビーマン ブロッコリー きゅうり コーン	630 20.9 2.5
9 (水)	ごはん 牛乳 はっぼうさい ちゅうかサラダ パパロア	ぎゅうにゅう ぶたにく えび イカ うずらのたまご	ごはん ごま あぶら ごまあぶら でんぶん ドレッシング パパロア	はくさい たまねぎ もやし にんじん たけのこ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり きくらげ	611 23.4 1.4
10 (木)	**初午(はつうま)献立** せきはん 牛乳 やさいコロッケ しもつかれ すましじる アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう さけ だいず とりにく あぶらあげ	せきはん じゃがいも ぶ ざらめ せりー	だいこん にんじん みつば かんぴょう ほうれんそう コーン グリンピース	678 21.5 1.7
14 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそに きりこんぶのもの すいとんじる	ぎゅうにゅう とりにく さば さつまあげ あぶらあげ こんぶ	ごはん すいとん あぶら ざらめ	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	636 24.0 2.4
15 (火)	**1ねん1くみりクエスト** ココアパン 牛乳 とりのレモンソース ハムとだいこんのマリネ コーンスープ クレープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン でんぶん あぶら ドレッシング むえんバター クレープ	だいこん たまねぎ コーン きゅうり パセリ レモンじる	732 29.0 2.4
16 (水)	**地産地消献立～にら～** ごはん 牛乳 にくだんご きりぼしだいこんのサラダ にらたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	ごはん でんぶん ドレッシング	だいこん にんじん にら ねぎ きゅうり	602 22.8 2.2
17 (木)	ごはん 牛乳 あじねぎしおやき ごまあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう あじ とうふ	ごはん ごま さとう さといも ごまあぶら	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう だいこん はくさい こんにゃく ごぼう ねぎ	591 28.7 2.2
18 (金)	バターロール 牛乳 みそにこみうどん れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	パン うどん	にんじん しいたけ ねぎ れんこん きゅうり コーン	621 20.8 2.8
21 (月)	いかてんどん 牛乳 ピリッとづけ どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ みそ	ごはん あぶら ごま じゃがいも むえんバター	はくさい にんじん もやし きゅうり たまねぎ ねぎ コーン	629 20.0 2.4
22 (火)	こめこパン 牛乳 かぼちゃグラタン グリーンサラダ にくいりワントンスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン グラタン ゼリー ドレッシング	かぼちゃ ブロッコリー いんげん きゅうり もやし にんじん はくさい たけのこ しいたけ	650 20.7 2.0
24 (木)	ごはん 牛乳 さばみしょうやき ごもくおひたし キムチとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さば かつあぶし みそ	ごはん じゃがいも ごま あぶら	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ だいこん はくさい こんにゃく	595 21.7 1.9
25 (金)	ミルクパン ホイップハニー 牛乳 トマトミートオムレツ ビーンズサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう たまご ミックスビーンズ ウィナー	パン じゃがいも ドレッシング ホイップハニー	きゅうり にんじん コーン えだまめ キャベツ たまねぎ	639 24.2 2.7
28 (月)	ごこくごはん 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ こんにゃく にんにく しょうが	650 20.1 1.8

★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ろう！

【地場産物を取り入れた献立】

16(水)に使用する《にら》は日光産のものです。

