

2月分 給食献立予定表

きゅうしよくこんだてよていひょう

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			カロリー(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	たんぱく質(g) 塩分(g)
1 (金)	バーガーパン(セルフチーズバーガー) 牛乳 味噌ラーメン	ぎゅうにゅう とりにく みそ チキン チーズ	パン ちゅうかめん あぶら	にんじん キャベツ ねぎ もやし コーン にんにく しょうが	662 28.9 3.3
4 (月)	ご飯 牛乳 ダッカルビ 中華風コーンスープ 福豆	ぎゅうにゅう とりにく たまご こざかな だいず	ごはん ごまあぶら ごま でんぶん さつまいも	にんにく しめじ コーン ピーマン ほうれんそう にんじん たまねぎ	637 21.6 2.3
5 (火)	バーガーパン(エビカツバーガー) 牛乳 マカロニのクリーム煮	ぎゅうにゅう エビカツ とりにく	パン ペンネ むえんバター タルタルソース	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい	640 26.9 2.3
6 (水)	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ ごま和え どさんこ汁	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく わかめ みそ	ごはん さとう でんぶん ごま じゃがいも あぶら むえんバター	こまつな もやし ねぎ にんにく にんにく コーン しょうが	668 25.0 2.4
7 (木)	☆初午献立☆ 赤飯 牛乳 メンチカツ しもつかれ かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ だいず メンチカツ ツナ	せきはん ごま ざらめ さけかす あぶら ハーフマヨネーズ	だいこん にんじん かんぴょう きゅうり コーン レモン	671 25.8 2.6
8 (金)	黒パン 牛乳 スパゲッティミートソース ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく こなチーズ	パン スパゲッティ ごま あぶら マヨネーズ	マッシュルーム にんじん たまねぎ コーン ごぼう きゅうり にんにく	662 23.9 3.0
12 (火)	はちみつパン 牛乳 焼きそば 大根とホタテのサラダ	ぎゅうにゅう ホタテ ぶたにく ちくわ イカ	パン やきそばめん あぶら ハーフマヨネーズ	キャベツ にんじん だいこん きゅうり	691 23.8 3.0
13 (水)	ご飯 牛乳 アジのねぎ塩焼き 磯香りとえ 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく アジ のり とうふ みそ	ごはん じゃがいも あぶら	ほうれんそう たまねぎ にんにく こんにゃく ねぎ もやし だいこん ごぼう	601 29.6 2.2
14 (木)	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 福神漬け フルーツヨーグルト和え	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも カレーウ あぶら ゼリー ナタデココ	たまねぎ にんじん みかん にんにく しょうが モモ パイン ふくじんづけ	667 17.4 2.1
15 (金)	チーズパン 牛乳 カレーコロッケ グリーンサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう チーズ ハム	パン コロッケ あぶら ドレッシング むえんバター	ブロッコリー アスパラ レモン コーン パセリ	673 24.5 3.8
18 (月)	ご飯 牛乳 ホッケ文化干し 五目きんぴら 田舎汁	ぎゅうにゅう ホッケ ちくわ ぎゅうにく みそ とうふ	ごはん ごま あぶら さとう さとも	ごぼう にんじん だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	622 26.5 3.3
19 (火)	黒パン 牛乳 アンサンブルエッグ 春雨サラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう あさり アンサンブルエッグ エビ ハム ベーコン	パン じゃがいも あぶら はるさめ ドレッシング	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	656 26.7 3.1
20 (水)	☆地産地消献立：にら☆☆ ご飯 牛乳 納豆 ハムとにらの和え物 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ ハム なっとう	ごはん あぶら さとう ごま ドレッシング じゃがいも	にら にんじん もやし たまねぎ いんげん しらたき	628 22.8 1.6
21 (木)	ご飯(三色丼:鶏・卵そぼろ、ほうれん草) 牛乳 のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん さとう あぶら ごま さとも でんぶん	しょうが ほうれんそう ねぎ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ はくさい	617 23.7 2.8
22 (金)	ナン 牛乳 キーマ・カレー けんちんうどん みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく とうふ	ナン あぶら カレールウ さとも うどん	たまねぎ にんにく ねぎ にんじん コン グリンピース しょうが だいこん ごぼう	658 27.8 3.2
25 (月)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 蒸しシュウマイ(2) 中華和え	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ シュウマイ	ごはん ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん あぶら ドレッシング	にんじん にんにく ねぎ しょうが ほうれんそう もやし キャベツ	633 22.6 2.2
26 (火)	はちみつパン 牛乳 白身魚フライ ツナと大豆のサラダ エビ団子スープ	ぎゅうにゅう エビだんご しろみさかなフライ ツナ だいず	パン あぶら はるさめ ドレッシング ごま	にんじん きゅうり ねぎ コーン はくさい	622 26.9 2.9
27 (水)	ご飯 牛乳 ひじきの炒り煮 肉団子(2) すいとん汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく にくだんご ひじき	ごはん すいとん さとう あぶら	こんにゃく にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	674 23.3 3.0
28 (木)	ご飯(かき揚げ天丼) 牛乳 おひたし 味噌汁	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ わかめ	ごはん あぶら さとう ごま	やさいかきあげ ねぎ はくさい ほうれんそう	670 19.6 2.8

★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 もくひょう さむ ま しよくじ  
今月の目標：寒さに負けない食事をしよう！

【地場産物を取り入れた献立】  
20日(水)のにはらは、  
日光市産のにはらです。