

# 1月分給食献立予定表

にっこうしりつにっこうしょうがっこう  
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)
8 (水)	麦ご飯 牛乳 子キンカレー 福神漬け こんにゃくサラダ ゆずみかんヨーグルト	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 あぶら カレールウ ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが りんご ふくじんづけ こんにゃく キャベツ	700 20.6 2.7
9 (木)	ご飯 牛乳 鯖ねぎ塩焼き 五目きんぴら 田舎汁	ぎゅうにゅう とうふ さば ぎゅうにく みそ さつまあげ	ごはん あぶら さとう さといも ごま	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ごぼう はくさい ねぎ	643 26.5 2.3
10 (金)	黒パン 牛乳 焼きそば ハムのマリネ ミルクココア	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく イカ ハム	パン やきそばめん あぶら ミルク ドレッシング	キャベツ にんじん レモン たまねぎ だいこん きゅうり	648 25.5 2.4
14 (火)	はちみつパン 牛乳 スパゲッティナポリタン アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナ ベーコン こなチーズ	パン スパゲッティ むえんバター アーモンド なま割4 ドレッシング ハーフマヨネーズ	にんじん たまねぎ トマト ピーマン キャベツ パイン みかん	629 20.9 3.0
15 (水)	手巻きずし(ツナ・梅・納豆) 牛乳 煮込みおでん	ぎゅうにゅう なっとう ツナ さつまあげ のり ねりせいひん こんぶ うずらのたまご がんも	ごはん ハーフマヨネーズ	コーン パセリ だいこん うめ こんにゃく	629 27.0 3.5
16 (木)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 コーンシュウマイ (2) ナムル	ぎゅうにゅう とりにく シュウマイのぐ とうふ みそ	ごはん ごまあぶら あぶら はるさめ ごま シュウマイのかわ でんぶん	にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ なら しょうが にんにく もやし きゅうり コーン	653 22.9 2.6
17 (金)	ピタパン(ごぼうサラダ・照焼き子キン) 牛乳 クラムチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく エビ ベーコン あさり	ピタパン マヨネーズ ごま じゃがいも あぶら	ごぼう きゅうり にんじん コーン たまねぎ	603 29.7 3.0
20 (月)	ご飯 牛乳 ホッケ白醤油焼き 五目ひじき 味噌汁 フルーツ杏仁 ふりかけ	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ みそ のり とうふ だいず たまご わかめ ぎゅうにく かつ	ごはん さとう あぶら デザート	にんじん こんにゃく ねぎ	589 20.1 2.4
21 (火)	米粉パン 牛乳 肉味噌うどん ほうれん草のサラダ メープル&マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ	こめごはんマカリンさとう メフ ルシロップ マヨネーズ でんぶん うどん あぶら	にんじん たまねぎ コーン ほししいたけ にんにく しょうが きぬさや レモン	661 24.8 3.2
22 (水)	ご飯(豚キムチ丼) 牛乳 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ナル ト	ごはん ワンタンのかわ あぶら	にんじん なら チンゲンサイ しめじ はくさい たまねぎ ほししいたけ	608 23.6 2.2
23 (木)	ご飯 牛乳 納豆 大根と里芋のそぼろ煮 ピリッと漬け みかん	ぎゅうにゅう とりにく なっとう	ごはん さといも ごま さとう	だいこん にんじん はくさい きゅうり みかん	630 22.5 1.8
24 (金)	♪♪1年1組リクエストメニュー♪♪ アップルパン 牛乳 から揚げ 磯香りとえ 玉子スープ 抹茶プリン	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ のり	パン あぶら でんぶん プリン	にんにく ほうれんそう ねぎ もやし	628 27.6 3.5
27 (月)	☆☆各地の郷土・特産物料理：北海道☆☆ ご飯 牛乳 鮭のチャンチャン焼き ツナと大豆のサラダ どさんこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ みそ ツナ だいず みそ	ごはん じゃがいも あぶら むえんバター ｺﾞﾏ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ さんおんとう	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん コーン もやし にんにく しょうが ねぎ	709 34.2 2.7
28 (火)	♪♪1年2組リクエストメニュー♪♪ バーガーパン(味噌カツバーガー) 牛乳 ポイルキャベツ コーンシチュー ワインゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご	パン パンこ こむぎご あぶら むえんバター じゃがいも ゼリー	にんにく キャベツ コーン にんじん たまねぎ	701 29.9 2.9
29 (水)	☆☆各地の郷土・特産物料理：九州地方☆☆ ご飯(鶏飯) 牛乳 きびなごフライ ぼんかん	ぎゅうにゅう きびなご とりにく たまご のり	ごはん さとう あぶら	いんげん ほししいたけ ねぎ レモン しょうが にんじん つぼづけ ぼんかん	593 24.0 2.6
30 (木)	☆☆各地の郷土・特産物料理：栃木☆☆ ご飯 牛乳 豚肉のアップルソース 野口菜のおひたし かき玉汁 いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ たまご わかめ	ごはん あぶら でんぶん ごま	りんご もやし のぐちな ねぎ いちご	618 24.7 2.4
31 (金)	紅茶パン 牛乳 コロッケ グリーンサラダ 醤油ラーメン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン コロッケ あぶら ごまあぶら ちゅうかめん ドレッシング	ブロッコリー アスパラガス レモン にんじん キャベツ もやし にんにく しょうが コーン ねぎ	622 21.0 3.5

★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：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】  
1月30日の野口菜は、日光市で作られた野口菜です。