

2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 体の調子さとのえる	たんぱく質(g) 塩分(g)
3 (月)	ご飯 牛乳 イワシの蒲焼 おひたし かき玉汁	ぎゅうにゅう いわし たまご かつおぶし とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	こまつな もやし ねぎ	629 25.4 2.5
4 (火)	セルフドッグ (ウィンナー・キャベツ) 牛乳 クラムチャウダー オレンジ	ぎゅうにゅう あさり ウィンナー ベーコン エビ	パン じゃがいも あぶら	オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん	629 27.5 3.0
5 (水)	赤飯 牛乳 しもつかれ メンチカツ かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう だいち さけ あぶらあげ メンチカツ ツナ	せきはん ごま あぶら ハーフマヨネーズ さけかす	きゅうり かんぴょう コーン だいこん にんじん	671 25.8 2.6
6 (木)	ご飯 牛乳 ダッカルビ エビ団子スープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく エビボール	ごはん ごまあぶら はるさめ ゼリー	にんにく たまねぎ しめじ ピーマン にんじん ねぎ はくさい	674 21.6 2.2
7 (金)	黒パン 牛乳 味噌煮込みうどん ビーンズサラダ アンサンブルエッグ	ぎゅうにゅう まめ あぶらあげ かまぼこ とりにく みそ たまご	パン ドレッシング ハーフマヨネーズ うどん じゃがいも	にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり コーン	620 24.0 3.0
10 (月)	ご飯 牛乳 八宝菜 シューマイ(2) ナムル	ぎゅうにゅう エビ イカ うずらのたまご シューマイのぐ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら でんぶん シューマイのかわ	はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう しょうが もやし たけのこ	645 29.5 2.1
12 (水)	麦ご飯 牛乳 冬野菜カレー 福神漬け 海草サラダ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく かいそう ヨーグルト	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが にんにく れんこん だいこん こまつな ふくじんづけ きゅうり キャベツ コーン	690 21.1 3.3
13 (木)	ご飯 牛乳 鯖文化干し 五目ひじき 田舎汁	ぎゅうにゅう ひじき さば とうふ あぶらあげ ぎゅうにく だいち みそ	ごはん さとう あぶら さといも	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん はくさい ねぎ	659 29.0 3.0
14 (金)	はちみつパン 牛乳 きのことマカロニのクリーム 煮 グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご チーズ こなチーズ	パン ドレッシング むえんバター ペンネ なまクリーム	にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ しめじ レモン フ「ロコ」アスパラ「カ」ズ まいたけ マッシュルーム にんにく	624 25.2 2.7
17 (月)	☆6年2組のリクエストメニュー?☆☆ ご飯 牛乳 さばの味噌煮 五日きんぴら なめこと豆腐の味噌汁 アップルジャム ミルメク	ぎゅうにゅう さば み みそ ぎゅうにく とう ふ	ごはん あぶら さとう ミルメク	ごぼう にんじん なめこ ねぎ こんにゃく りんご	698 23.1 2.8
18 (火)	アップルパン 牛乳 かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく	パン パンこ あぶら ワンタン マヨネーズ ごま	ごぼう きゅうり コーン にんじん にら もやし かぼちゃ りんご	662 21.7 2.9
19 (水)	五穀ご飯 牛乳 ハヤシライス ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぎゅうにく	ごこごはん ゼリー じゃがいも ナタデココ むえんバター	マッシュルーム にんじん たまねぎ グリンピース みかん もも パイン	675 19.9 1.7
20 (木)	ご飯 牛乳 おろしハンバーグ もみ漬け のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ハンバーグ	ごはん さとう あぶら さといも でんぶん	りんご だいこん しょうが きゅうり キャベツ ごぼう にんじん ほししいたけ	625 23.2 3.6
21 (金)	☆6年1組リクエストメニュー☆☆ ミルクパン 牛乳 にらのスパゲッティ ハムチーズサラダ みかんジャム	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	パン スパゲッティ ハーフマヨネーズ ジャム オリーブオイル	しめじ しょうが にんにく にんじん たまねぎ パプリカ キャベツ きゅうり パイン にら	686 30.9 3.3
24 (月)	ご飯 牛乳 豚肉と大根の煮込み 厚焼き玉子 ピリッと漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ごはん ごま さとう	はくさい きゅうり だいこん こんにゃく にんにく しょうが	666 24.4 2.3
25 (火)	紅茶パン 牛乳 けんちんうどん ほうれん草サラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ツナ	パン うどん あぶら マヨネーズ さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく はくさい ほうれんそう コーン レモン	623 22.8 3.2
26 (水)	☆6年1組リクエストメニュー☆☆ ご飯 牛乳 味噌カツ ハムのマリネ フカヒレスープ ガリガリ君アイス	ぎゅうにゅう たまご フカヒレぶたにく ハム みそ	ごはん こむぎご あぶら パンこ アイス でんぶん ドレッシング	にんにく たけのこ だいこん きゅうり レモン たまねぎ ねぎ	664 29.4 2.8
27 (木)	ご飯(三色丼:鶏と玉子のそぼろ、ほうれん草のごまあ え) 牛乳 みちのく汁	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく たまご	ごはん あぶら さとう ごま	はくさい なめこ こんにゃく しょうが ほうれんそう ねぎ にんじん	626 25.3 2.7
28 (金)	バーガーパン (フィッシュバーガー) 牛乳 ポトフ みかん	ぎゅうにゅう とりにく しろみさかなフライ ウィンナー	パン あぶら パンこ じゃがいも タルタルソース	みかん キャベツ だいこん にんじん たまねぎ	617 22.8 2.6

★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：好き嫌いなくなんでもたべよう

【地場産物を取り入れた献立】
2月21日(金)のにはは日光市産です。