

# 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-(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 (木)	ごはん 牛乳 さばのみそに ごもくきんぴら むらくもじる	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく とりにく さつまあげ たまご わかめ	ごはん ごま あぶら さとう でんぶん	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ ほうれんそう	612 27.6 2.7
9 (金)	<b>**1ねん1くみリクエスト**</b> こめこパン 牛乳 ぶたのしょうがやき かいそうサラダ コーンスープ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	パン むえんバター ゼリー	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ コーン りんご パセリ	685 29.5 3.0
13 (火)	コッペパン 卵(卵) 牛乳 アンサンブルエッグ ビーンズサラダ さといもいりシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく	パン さといも チョコ むえんバター ドレッシング	きゅうり にんじん コーン たまねぎ ねぎ しめじ えだまめ レッドキドニー しろいんげんまめ	686 23.4 2.5
14 (水)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ はるさめサラ ダ マーボードウフ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ みそ	ごはん ごま あぶら でんぶん ドレッシング シューマイのかわ	きゅうり にんじん キャベツ ねぎ たけのこ しいたけ にら にんにく しょうが	663 25.7 2.4
15 (木)	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき いそあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく わかめ みそ のり	ごはん じゃがいも あぶら むえんバター	ほうれんそう もやし ねぎ にんじん コーン たまねぎ にんにく	625 27.5 2.0
16 (金)	<b>**1ねん2くみリクエスト**</b> まるパン 牛乳 シルメク(いちご) とりのレモンズ れんこんサラダ わかめスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ナルト	パン さとう あぶら ゼリー でんぶん ごま	れんこん きゅうり コーン にんじん ねぎ レモンじる	653 25.2 3.1
19 (月)	さんしょくどん 牛乳 けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ごはん さといも あぶら さとう ごま	ほうれんそう だいこん ねぎ にんじん ごぼう はくさい こんにゃく	609 24.6 2.2
20 (火)	くろパン 牛乳 かきあげうどん(やさいかきあげ) ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン うどん あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく しいたけ ねぎ きゅうり	626 20.3 3.0
21 (水)	ごはん 牛乳 やさいコロケ ぴりっとづけ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん じゃがいも あぶら ごま	はくさい きゅうり ねぎ たまねぎ こんにゃく にんじん ごぼう だいこん	611 18.4 2.1
22 (木)	ごはん 牛乳 とろほっけふゆかすみやき ごもくひじき にらたまじる チーズドッグ	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ たまご だいず みそ チーズ ひじき	ごはん あぶら さとう	にんじん こんにゃく にら たまねぎ	677 26.4 2.5
～*～*～*～ 1月24日～30日は、全国学校給食週間です ～*～*～*～					
23 (金)	☆なつかしの給食☆ ソフトめん 牛乳 ミートソース ゆでやさいサラダ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ハム チーズ	めん あぶら ゼリー ドレッシング おば	たまねぎ にんじん トマト にんにく ブロッコリー カリフラワー グリンピース	681 29.3 2.6
26 (月)	☆最初の給食☆ セルフおにぎり(鮭・梅・たくあん) みそしる	ぎゅうにゅう さけ のり わかめ みそ	ごはん じゃがいも	ほうれんそう ねぎ うめ たくあん	557 24.2 3.0
27 (火)	☆☆各地の郷土・特産物料理：栃木県☆☆ こめこパン 牛乳 けんさんぶたにくコロケ かんぴょうサラダ ゆばいりズープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく ゆば	パン あぶら でんぶん マヨネーズ	たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう ねぎ コーン かんぴょう	671 30.0 3.0
28 (水)	☆産地消費立～日光市産野菜～☆ ごはん 牛乳 チキンカレー のぐちなのおひたし ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん もやし のぐちな しょうが にんにく	696 21.8 2.5
29 (木)	☆☆各地の郷土・特産物料理：九州地方☆☆ ごはん(けいはん) 牛乳 きびなごフライ ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご きびなご	ごはん あぶら	いんげん しいたけ ねぎ にんじん しょうが レモンじる ぼんかん	625 27.6 2.6
30 (金)	バターロール 牛乳 きのコソースハンバーグ グリーンポテト 春雨スープ	ぎゅうにゅう ハンバ-グ チーズ とりにく	パン じゃがいも あぶら むえんバター はるさめ さとう	しめじ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ パセリ	627 24.6 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。

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28日の野口菜は、日光市で作られた野口菜です。