

# 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-(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)
2 (月)	ごはん 牛乳 あつやきたまご ブロッコリーのごまあえ ちくぜんに	ぎゅうにゅう とりにく たまご さつまあげ	ごはん あぶら さとう ごま さといも	ブロッコリー きゅうり にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	676 25.3 2.2
3 (火)	あんパン 牛乳 やきそば ツナとだいのんのサラダ いよかん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ ツナ	パン めん あぶら さとう	にんじん キャベツ だいこん きゅうり にんじん コーン いよかん	689 26.7 2.6
4 (水)	ごはん 牛乳 とろほっけしろしょうゆやき もやしとほうれんそうの軒あえ すいとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あぶらあげ	ごはん すいとん ごまあぶら	もやし にんじん だいこん はくさい ほうれんそう ねぎ	621 25.8 2.5
5 (木)	ごはん 牛乳 なっとう いそあえ おでん	ぎゅうにゅう なっとう ちくわ さつまあげ がんもどき こんにゃく	ごはん あぶら	ほうれんそう もやし こんにゃく だいこん	621 26.9 2.6
6 (金)	セルフドッグ 牛乳 かぼちゃいりシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	パン バター ベシヤメルソース	キャベツ かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん	606 23.7 2.9
9 (月)	ごはん 牛乳 ふゆやさいかレー 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 あぶら ルウ じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん だいこん れんこん こまつな キャベツ きゅうり もやし こんにゃく	663 20.9 3.0
10 (火)	<b>**地産地消献立(にら)**</b> コッペパン ホイップハニー 牛乳 にらいりスパゲティ ハムチーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	パン スパゲッティ マヨネーズ ジャム オリーブオイル	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たもぎだけ にら しめじ キャベツ きゅうり	644 28.5 2.8
12 (木)	<b>**初午(はつうま)献立**</b> せきはん 牛乳 メンチカツ かいそうサラダ しもつかれ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう さけ だいち あぶらあげ	せきはん あぶら ドレッシング	キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん	614 24.7 2.0
13 (金)	ミルクパン レズンクリーム 牛乳 グラタン イタリアンサラダ エビだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく エビボール	パン グラタン はるさめ ドレッシング レーズンクリーム	ブロッコリー たまねぎ きゅうり はくさい にんじん ほうれんそう ねぎ	637 19.5 2.7
16 (月)	ビビンバどん 牛乳 ちゅうかスープ いよかんタルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とりにく とう ご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま タルト	ぜんまい ほうれんそう にら もやし にんにく ねぎ にんじん たまねぎ	658 21.8 2.4
17 (火)	コッペパン みかんジャム 牛乳 ほうれんそうオムレツ はなやさいのサラダ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう たまご とりにく こなチーズ	パン マカロニ バター ドレッシング ジャム	ブロッコリー カリフラワー アスパラ グリンピース コーン にんじん たまねぎ はくさい	678 27.6 2.7
18 (水)	<b>**6の1リクエストメニュー**</b> ごはん 牛乳 みそかつ そくせきづけ はるさめスープ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん はるさめ あぶら プリン ごま	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ はくさい しいたけ	697 24.9 2.7
19 (木)	てまきごはん(ツナ・なっとう・たくあん) 牛乳 いなかじる	ぎゅうにゅう なっとう ツナ なまあげ みそ のり	ごはん さといも マヨネーズ	コーン パセリ ごぼう にんじん はくさい だいこん こんにゃく ねぎ	606 23.2 3.0
20 (金)	くろパン 牛乳 チキンのオープンやき ごぼうサラダ みそこみうどん	ぎゅうにゅう とりにく ナルト あぶらあげ チーズ みそ	パン うどん あぶら マヨネーズ	にんじん しいたけ ねぎ ごぼう ほうれんそう コーン	651 28.6 3.1
23 (月)	さんしょくどん 牛乳 たぬきじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん ごま さとう さといも あぶら	ほうれんそう こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ	628 23.6 2.4
24 (火)	ミルクパン フルベリジャム 牛乳 アンサンフルエッグ シルバーサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ウィナー アンサンブルエッグ とりにく	パン はるさめ ごま マヨネーズ じゃがいも ジャム	たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ	664 22.6 2.8
25 (水)	ごはん 牛乳 にくだんご かきたまじる きりぼしだいこんのもの みかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご とうふ	ごはん あぶら さとう	にんじん しいたけ たまねぎ かんぴょう みかん	608 20.3 2.2
26 (木)	ごはん 牛乳 さばスタミナやき おひたし だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく さば かつおぶし さつまあげ	ごはん ごま さとう さといも	こまつな キャベツ にんじん だいこん たまねぎ しらたき えだまめ	690 25.8 1.7
27 (金)	<b>**6の2リクエストメニュー**</b> ココアあげパン 牛乳 チキンのしょうがやき ハムのマリネ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ ナルト	パン おこげ あぶら さとう ドレッシング	だいこん たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ レモンじる	640 26.8 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：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10日(金)のには日光市産です。