



2月

給食予定献立表

日光市立大室小学校



日 (曜日)	献立名	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー	脂質
		あか	きいろ	みどり	たんぱく質	えんぶん塩分
3 (月)	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしのごま衣揚げ ほうれん草の磯和え 五目みそ汁 福豆	牛乳 いわし のり あつあげ みそ だいず	こめ ごま じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん だいこん こまつな	722kcal 27.8g	31.9g 1.84g
4 (火)	ココアパン はちみつ&マーガリン 牛乳 けんちんうどん ハムとにらの和え物 レモンゼリー	牛乳 とり肉 とうふ ハム	パン うどん マーガリン ごま ごま油 さといも ドレッシング 油	にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく にら もやし	589kcal 20.4g	19.8g 2.82g
5 (水)	【初午献立】 わかめごはん 牛乳 厚焼卵 しもつかれ さといものみそ汁	牛乳 わかめ さけ だいず あぶらあげ とうふ みそ たまご	こめ さといも	たまねぎ にんじん だいこん えのきだけ ほうれんそう	645kcal 26.0g	24.1g 3.37g
6 (木)	ミルクパン 牛乳 ハンバーグトマト煮 グリーンポテト 白菜スープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ぎゅう肉	パン さとう じゃがいも 油 はるさめ バター	パセリ にんじん はくさい たまねぎ	603kcal 23.0g	26.8g 3.58g
7 (金)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ ナムル 麻婆豆腐	牛乳 ぶた肉 とうふ	こめ 油 ごま油 シューマイの皮 さとう ごま かたくりこ	ほうれん草 にんじん ねぎ にんじん もやし しいたけ たけのこ にら	617kcal 25.5g	20.6g 2.04g
10 (月)	三色丼 牛乳 石狩汁	牛乳 とり肉 たまご さけ みそ	こめ さとう 油 ごま バター じゃがいも	ほうれん草 こんにゃく だいこん はくさい にんじん ねぎ アスパラガス	654kcal 28.6g	22.5g 2.57g
12 (水)	ごはん 牛乳 トロあじレモンしょうゆ煮 小松菜のアーモンド和え 豚汁	牛乳 あじ ぶた肉 とうふ みそ	こめ アーモンド さとう 油 じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん はくさい こんにゃく たまねぎ	592kcal 25.2g	17.2g 2.11g
13 (木)	バターロール 牛乳 ササミチーズフライ ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ	牛乳 とり肉 チーズ ハム	パン 油 バター ドレッシング じゃがいも マカロニ	ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ トマト	580kcal 24.8g	25.3g 3.22g
14 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 白菜のおひたし りんごヨーグルト	牛乳 ぶた肉 かつおぶし ヨーグルト	こめ さとう	だいこん にんじん はくさい ほうれん草 こんにゃく りんご	595kcal 21.4g	16.2g 1.63g
17 (月)	ポークカレーライス 牛乳 福神漬 海藻サラダ	牛乳 ぶた肉 かいそう	こめ むぎ じゃがいも 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	611kcal 18.8g	17.2g 3.33g
18 (火)	【地産地消献立：にら】 ミルクパン 牛乳 チョコクリーム にらとひき肉のピリ辛スパゲティ 温野菜サラダ	牛乳 ぶた肉 ハム	パン スパゲティ 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ 赤ピーマン ブロッコリー アスパラガス カリフラワー にら	700kcal 25.8g	25.6g 2.36g
19 (水)	ごはん 牛乳 白身魚フライ 小松菜とちくわの和え物 田舎汁	牛乳 白身魚 ちくわ かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ ごま さといも	こまつな にんじん もやし だいこん はくさい ねぎ こんにゃく	605kcal 21.8g	20.3g 2.68g
20 (木)	バターロール 牛乳 トマトミートオムレツ グリーンサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 とり肉 たまご	パン バター ドレッシング マカロニ	ブロッコリー アスパラガス きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ はくさい	661kcal 25.1g	32.3g 3.02g
21 (金)	スタミナ丼 牛乳 五目ワンタンスープ いよかん	牛乳 ぶた肉 とり肉 なると	こめ 油 ワンタン	にんじん たまねぎ にら はくさい たけのこ いよかん	607kcal 28.2g	14.7g 2.40g
24 (月)	ごはん 牛乳 焼き魚(ほっけ) 小松菜のごま和え どさんこ汁 りんごタルト	牛乳 ほっけ ぶた肉 わかめ みそ	こめ ごま 油 バター	こまつな キャベツ にんじん もやし ねぎ とうもろこし りんご	618kcal 18.8g	19.3g 1.63g
25 (火)	黒パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン 焼きそば こんにゃくサラダ	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ わかめ	パン マーガリン 焼きそば麺 油 ドレッシング	にんじん キャベツ もやし こんにゃく きゅうり とうもろこし	654kcal 23.5g	22.1g 3.70g
26 (水)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 ぶた肉 ハム えび いか	こめ はるさめ ごま 油 ごま油 ドレッシング かたくりこ	にら にんじん きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	647kcal 27.7g	19.8g 2.66g
27 (木)	米粉パン 牛乳 カマンベールチーズ入りコロケ ハムと大根のサラダ 野菜スープ	牛乳 チーズ ハム とり肉	こめ 油 じゃがいも ドレッシング	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん キャベツ もやし きぬさや	623kcal 25.0g	27.0g 3.14g
28 (金)	ごはん 牛乳 納豆 野菜のおひたし すき焼き煮 グレープフルーツ	牛乳 かつおぶし なっとう ぎゅう肉 とうふ かまぼこ	こめ ごま 油 さとう	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん きゅうり しらたき	612kcal 27.0g	18.1g 2.13g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。