

令和6年度



2月分学校給食献立予定表



日光市立今市小学校

日 曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのもととなる食品			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
月	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実			
	ルーロー飯 (ごはん)				ごはん			616 kcal 25.2 g 21.7 g 1.9 g	
	ルーロー飯 (肉)	ぶたにく とりにく		だけのこ ねぎ	さとう	あぶら			
	ルーロー飯 (野菜)		チングンサイ	もやし					
	牛乳	牛乳							
火	大根スープ	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	たいこん				
	いちご (とちあいか2コ) JAかみつが贈品			いちご					
	【ごはんの日献立】							574 kcal 27.3 g 15.3 g 2.0 g	
	ごはん				ごはん				
水	牛乳	牛乳							
	たらみそバター焼き	たら				バター			
	ひじきの炒り煮	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	しらたき さらめ				
	いかと野菜の煮物	とうふ		にんじん	はくさい こぼう たいこん ねぎ	こんにゃく あぶら			
木	ごはん				ごはん			603 kcal 21.1 g 14.3 g 2.4 g	
	牛乳	牛乳							
	ミルメーク (コーヒー)				さとう				
	ササミ入りごぼうサラダ	とりにく		にんじん ほうれんそう	こぼう コーン	ドレッシング			
	いかと野菜の煮物	いか さつまあげ		にんじん いんげん	たいこん	さといも さらめ			
金	【初午献立】								
	赤飯				せきはん	ごま		633 kcal 26.1 g 18.5 g 2.0 g	
	牛乳	牛乳							
	メンチカツ	ぶたにく とりにく		たまねぎ	パンこ	あぶら			
	しもつかれ	さけ だいす あぶらあげ		にんじん	たいこん				
木	すまじ汁	とりにく ゆば	わかめ		ねぎ				
	コッペパン				パン			637 kcal 25.8 g 21.3 g 2.0 g	
	はちみつ				はちみつ				
	牛乳	牛乳							
	スパゲティミートソース	とりにく ぶたにく だいす	こなチーズ	にんじん トマト グリンピース	たまねぎ にんにく	スパゲティ	あぶら		
水	ハムと大根のマリネ	ハム			たいこん きゅうり たまねぎ	ドレッシング			
	そぼろ丼 (ごはん)							594 kcal 24.5 g 19.4 g 2.2 g	
	そぼろ丼 (眞)	たまご とりにく		えだまめ しょうが	さとう	あぶら			
	牛乳	牛乳							
	さわいわん 沢煮椀	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	たいこん こぼう ねぎ				
木	ごはん				ごはん			622 kcal 23.5 g 23.7 g 1.7 g	
	牛乳	牛乳							
	さは味勝焼き	さば			はくさい たいこん きゅうり	ごま			
	白菜の浅漬け	とうふ あぶらあげ		ほうれんそう	じゃがいも				
	みそ汁	しらす							
木	ごはん				ごはん			677 kcal 20.8 g 20.0 g 2.3 g	
	牛乳	牛乳							
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも ルゥ	あぶら		
	こんにゃくサラダ		わかめ		キャベツ もやし コーン	こんにゃく	ドレッシング		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
金	コッペパン				パン			626 kcal 24.8 g 28.6 g 2.7 g	
	マーシャルビーンズ					マーシャルビーンズ			
	牛乳	牛乳							
	トマトソースハンバーグ	とりにく ぶたにく	トマト	たまねぎ	さとう	あぶら			
	ビーンズサラダ	だいす ミックスビーンズ		にんじん	きゅうり えだまめ コーン	ドレッシング			
木	エビ 団子スープ	エビ しろみざかな		にんじん	はくさい たまねぎ	はるさめ			
	ごはん				ごはん			623 kcal 24.2 g 15.5 g 2.1 g	
	牛乳	牛乳							
	あづや たまご 厚焼き姫	たまご			さとう	あぶら			
	もみ漬け		にんじん	はくさい きゅうり しょうが	ごま				
月	そぼろ煮	とりにく さつまあげ	にんじん	たいこん えだまめ	じゃがいも こんにゃく でんぶん				



2月分学校給食献立予定表

日 ・ 曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのもととなる食品			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実		
18	コッペパン					パン			
火	イチゴミックスジャム 牛乳		牛乳			さとう	あぶら		
	いか入り焼きそば		たまご				こまあぶら		
	プロッコリーサラダ								
19	【地産地消献立～にら～】								
水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	鶏のから揚げにらソース 塩昆布和え		とりにく		にら	さとう でんぶん	あぶら こまあぶら		
	みそ汁			こんぶ		はくさい だいこん もやし			
20	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
木	あじ塩麹焼き		あじ						
	きんぴら 豚汁		ぶたにく さつまあげ	にんじん	ごぼう	こんにゃく ざらめ	あぶら ごま		
			ぶたにく とうふ	にんじん	だいこん はくさい	じゃがいも	あぶら		
21	コッペパン					パン			
金	フルーベリージャム 牛乳		牛乳			ジャム			
	かぼちゃグラタン		おから		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも		
	チーズ入り野菜サラダ 餃子スープ			チーズ	プロッコリー いんげん	きゅうり	ドレッシング		
25	はちみつパン 牛乳		牛乳			パン			
火	カレーランチ じゃこサラダ レアチーズいちご		とりにく なると	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	ルツ			
			あぶらあげ	ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり	ドレッシング ごま		
				クリームチーズ					
26	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
水	納豆		だいす						
	こまあぶら どさんこ汁		とりにく	にんじん ほうれんそう	はくさい きゅうり	さとう	ごま		
			ぶたにく	わかめ	にんじん もやし ねぎ コーン にんにく	じゃがいも	むえんバター		
27	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
木	春巻き 厚揚げのみそ炒め 春雨スープ		はるまき あつあつ はるさめ	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ にんにく にんじん たまねぎ はくさい ほししいだけ	こむぎこ こめこ さとう でんぶん はるさめ	あぶら		
28	コッペパン					パン			
金	みかんジャム 牛乳		牛乳			ジャム			
	トマトミートオムレツ グリーンサラダ		たまご とりにく	トマト			あぶら		
	マカロニのクリーム煮		牛乳 こなチーズ	プロッコリー いんげん	きゅうり	トマト ねぎ コーン	ドレッシング マカロニ むえんバター		

【お知らせ】

★材料の都合により、献立を変更することがあります。

★こんにゃくは、エネルギーになりませんが、いも類なので、5類に分類しています。

★料理ごとに、使用する食材を分類しています。

★食物アレルギー対応などで、料理に使用されている食材の確認にも活用してください。

★すべての受配校で同じ献立表を使用しています。実際の給食の有無に関しては、各学校の予定表で確認してください。



小学校学年一人1回あたり 学校給食摂取基準		今月の平均
エネルギー	650Kcal	620 kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	23.9 g
脂質	14.4~21.7g	20.4 g
塩分	2.0g未満	2.2 g