



1 月献立予定表



日光市藤原学校給食センター(小学校)

日	曜	献立名			おもな材料と働き			エネルギーたんぱく質塩分
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる (赤)	体の調子を整える (緑)	熱や力のもとになる (黄色)	
10	火	セルフドッグ		(ソーセージ・ポイルキャベツ) はくさいのクリーム煮 きんかん(1)	牛乳 とり肉 ソーセージ うずら卵	にんじん たまねぎ はくさい きやべつ きんかん コーン	パン 油 バター	630kcal 27.1g 2.5g
11	水	野菜かき揚げ 天井		春雨サラダ みそ汁	牛乳 卵 ハム 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく きゅうり もやし こまつな なめこ	こめ 油 小麦粉 春雨 ごま	699kcal 20.1g 2.9g
12	木	コッペパン チョコパテ		ミートスパゲティ ビーンズサラダ	牛乳 ぶた肉 いんげん豆 ハム チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト きゅうり にんにく コーン えだまめ	パン チョコパテ オリーブオイル スパゲティ マヨネーズ	622kcal 23.7g 2.7g
13	金	ご飯		いわしごま味噌煮 ごぼうサラダ どさんこ汁 ふりかけ	牛乳 ぶた肉 いわし わかめ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう かんぴょう もやし ねぎ にんにく しょうが コーン	米 油 バター さとう じゃがいも マヨネーズ	657kcal 22.3g 2.2g
16	月	手巻きずし		のっぺい汁 いよかん	牛乳 とり肉 まぐろツナ のり	にんじん たまねぎ きゅうり うめ はくさい だいこん コーン いよかん	米 油 さとう でん粉 マヨネーズ	625kcal 18.5g 2.9g
17	火	ドッグパン		スラッピージョー グリーンポテト はくさいスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン うずら卵	にんじん たまねぎ はくさい ほうれん草 パセリ	パン 油 バター 春雨 じゃがいも パン粉	657kcal 26.4g 3.3g
18	水	ご飯		とり肉と野菜のうま煮 厚焼き卵 お浸し	牛乳 とり肉 さつま揚げ 卵 かつおぶし	にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう はくさい もやし	米 油 さとう さとう	629kcal 26.0g 3.0g
19	木	米粉パン りんごジャム		白身魚フライ ハムチーズサラダ ワナタンスープ	牛乳 ぶた肉 ほき なんと ハム チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり きやべつ はくさい パイン	米 油 パン粉 ワナタン ドレッシング	626kcal 27.7g 3.1g
20	金	麦ご飯		チキンカレー ツナサラダ 福神漬 いちご	牛乳 とり肉 まぐろツナ わかめ	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり いちご しょうが にんにく ふくじんづけ	米 麦 油 ドレッシング じゃがいも ごま	675kcal 22.2g 3.0g
23	月	ご飯		ビリから肉じゃが 納豆 浅漬け	牛乳 ぶた肉 納豆 みそ	にんじん たまねぎ ごぼう グリンピース きゅうり だいこん しょうが	米 油 ごま じゃがいも さとう	637kcal 24.1g 1.6g
24	火	ご飯		学校給食週間(地産地消・日光市) 豚カツ ポイルキャベツ ゆばと野口菜のスープ	牛乳 ぶた肉 ゆば 豆腐	にんじん はくさい きやべつ のぐちな ねぎ	米 油 ごま油 パン粉 小麦粉 でん粉	707kcal 27.4g 3.0g
25	水	セルフ おにぎり		学校給食週間(明治22年の給食) たくあん(2) 梅干し(1) のり 鮭の塩焼き すいとん汁	牛乳 とり肉 鮭 油揚げ なんと みそ のり	にんじん だいこん こまつな ねぎ うめ だいこんの葉	米 油 小麦粉	594kcal 26.9g 3.0g
26	木	アップルパン		学校給食週間(姉妹都市 アメリカ・ラビット市) ハンバーグマトソースかけ ほうれん草ソティ コーンチャウダー	牛乳 ぶた肉 牛肉 とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ほうれん草 パセリ	パン 油 バター じゃがいも さとう	626kcal 27.6g 3.3g
27	金	ご飯		学校給食週間(栃木県) モロフライ にらの和え物 かきたま汁 とちおとめゼリー	牛乳 モロ ハム 卵	にんじん たまねぎ かんぴょう もやし ねぎ いちご	米 油 小麦粉 パン粉 でん粉 ドレッシング	668kcal 27.8g 2.4g
30	月	ゆかりご飯		学校給食週間(姉妹都市 神奈川県 小田原市) 焼き魚(あじ) かまぼこサラダ けんちん汁 みかんゼリー	牛乳 あじ 豆腐 かまぼこ 油揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ きゅうり きやべつ ゆかり	米 油 ドレッシング さとう	610kcal 28.5g 4.0g
31	火	チーズパン		メンチカツ ブロッコリーサラダ カレーうどん	牛乳 ぶた肉 とり肉 なんと	にんじん たまねぎ きやべつ ブロッコリー きゅうり こまつな コーン	パン 油 ドレッシング うどん	645kcal 25.5g 3.3g



※今月の24日～30日までは、学校給食週間特別献立を実施します。

24日(火) 日光市(地産地消献立)：日光市の特産物の豚肉、野口菜、ゆばを使った献立です。

豚肉は豚カツに、野口菜とゆばは、汁ものに入れました。

25日(水) 明治22年の給食：弁当を持参できない子供たちのために、山形県の小学校で昼ごはん用意したのが、給食の始まりです。この時はおにぎり、鮭の塩焼き、漬物でした。

26日(木) ラビット市：アメリカサウスダコタ州の西部にあるラビット市。4人に大統領の顔が彫られた山、マウントラッシュモア国立記念碑が有名です。ハンバーガーやピザ、チャウダーなどは、アメリカの代表的な料理です。

27日(金) 栃木県：栃木県の特産物のモロ、牛乳、にら、かんぴょう、いちごを使った献立です。
モロはフライに、にら、かんぴょうはかきたま汁に入れました。

30日(月) 小田原市：温暖な気候と海・山・川のある豊かな自然に恵まれた小田原市。

かまぼこが有名ですが、魚の干物や塩辛、梅干し、和菓子などが特産品です。

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。