



2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 (kcal) たん白質 (g)
		主食	牛乳	副食	血や肉になる (赤)	熱や力のもとになる (黄色)	体の調子を整える (緑)	
1	火	黒パン イチゴ&マーガリン		ハンバーグトマトソース チーズポテト ほうれん草と豆腐のスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛肉 チーズ 豆腐 卵	パン 油 バター じゃがいも だんご	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ほうれんそう	702kcal 32.7g
2	水	ご飯		マーボー豆腐 えびしゅうまい(2) ナムル	牛乳 ぶた肉 えび 豆腐	米 油 ごま油 だんご さとう	にんじん たまねぎ にら しいたけ もやし にんにく ほうれんそう ねぎ しょうが	711kcal 26.2g
3	木	はちみつパン チョコパテ		節分献立 いわしフライ ブロッコリーサラダ けんちんうどん 福豆	牛乳 いわし ぶた肉 豆腐 油揚げ	パン 油 うどん パン粉 さといも チョコパテ	ブロッコリー きゅうり だいこん ほうきさい コーン こんにゃく こまつな ごぼう	698kcal 29.8g
4	金	ご飯		ピリ辛肉じゃが 厚焼き卵 レモン和え	牛乳 ぶた肉 卵 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ごぼう しらたき きゅうり きやべつ しょうが	669kcal 23.2g
7	月	キムチチャーハン		ヒレカツ(1) ポイルブロッコリー 中華スープ	牛乳 ぶた肉 卵 ハム	米 油 ごま油 パン粉 春雨 ごま	にんじん たまねぎ にら ブロッコリー ほうれんそう きくらげ にんにく しょうが	665kcal 27.2g
8	火	みそラーメン		肉団子 ほうれん草サラダ 蒸しケーキ	牛乳 ぶた肉 なた まぐろツナ	中華めん 油 むしケーキ バター マヨネーズ	にんじん きやべつ にら もやし ねぎ コーン ほうれんそう きゅうり	661kcal 26.6g
9	水	ご飯		焼き魚(さば) にらとハムの和え物 さつま汁 ふりかけ	牛乳 さば わかめ ハム とり肉 豆腐 みそ	米 油 ごま さつまいも ドレッシング	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん にら もやし	679kcal 29.9g
10	木	米粉パン りんごジャム		下原小6年生リクエスト献立 鶏唐揚げ 海草サラダ コーンスープ アイス	牛乳 とり肉 ほたて かいそう	パン 油 でん粉 ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり コーン しょうが	757kcal 30.9g
14	月	ビビンバ丼		ワカメスープ きんかん(1)	牛乳 牛肉 わかめ 豆腐	米 油 さとう ごま ごま油	にんじん ぜんまい もやし にんにく ほうれんそう チンゲンサイ きんかん	652kcal 26.3g
15	火	食パン イチゴジャム		チーズオムレツ コールスローサラダ ビーフシチュー	牛乳 チーズ 卵 牛肉 生クリーム	パン バター じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり きやべつ ブロッコリー コーン	630kcal 26.8g
16	水	手巻きずし		(きゅうり・ツナ・納豆) おでん	牛乳 大豆 まぐろツナ のり うずら卵 ちくわ さつま揚げ 昆布	米 マヨネーズ	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ コーン こんにゃく	668kcal 27.4g
17	木	ココア揚げパン		鬼怒川小6年生リクエスト献立 照り焼きチキン 春雨サラダ エビダンゴスープ 抹茶プリン	牛乳 とり肉 ハム えび 卵	パン 油 さとう ごま ドレッシング	にんじん きゅうり もやし ほうきさい ほうれんそう	685kcal 26.7g
18	金	ご飯		地産地消献立(にら・いちご) 魚ホイル焼き 野菜炒め にら玉汁 いちご(2)	牛乳 たら ぶた肉 卵 みそ	米 油	きやべつ にんじん にんにく たまねぎ ピーマン にら かんぴょう もやし いちご	646kcal 25.5g
21	月	五穀ご飯		チキンカレー こんにゃくサラダ 福神漬け	牛乳 とり肉 わかめ	米 五穀米 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト セロリ きゅうり ふくじんづけ	714kcal 23.8g
22	火	黒食パン ハチミツ&マーガリン		焼きそば ツナと大根のサラダ でこぼん	牛乳 ぶた肉 いか まぐろツナ のり	中華めん 油 ドレッシング	にんじん きやべつ たまねぎ だいこん ブロッコリー きゅうり でこぼん	699kcal 25.3g
23	水	ご飯		八宝菜 揚げ餃子(2) もみ漬け	牛乳 ぶた肉 えび いか うずら卵	米 油 小麦粉 だんご ごま油	にんじん ほうきさい たまねぎ たけのこ さやえんどう きゅうり だいこん しょうが にんにく	661kcal 27.7g
24	木	いりこ菜飯		豚肉と野菜の生姜炒め みそ汁 りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	米 油	にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ ほうれんそう ねぎ	730kcal 31.4g
25	金	ご飯		里芋のそぼろ煮 納豆 お浸し	牛乳 とり肉 かつおぶし 大豆	米 さといも でん粉 さとう ごま	にんじん だいこん こまつな もやし えだまめ	709kcal 33.9g
28	月	かき揚げ天丼		磯和え 豚汁	牛乳 ぶた肉 のり 豆腐 みそ	米 油 小麦粉	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん もやし こんにゃく ねぎ ほうれんそう	717kcal 20.8g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

