



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 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)	
2	月	ドッグパン		スラッピージョー チャンポンメン	牛乳 ぶた肉 ソーセージ いか うずら卵 なたと	にんじん たまねぎ はくさい きゃべつ もやし しょうが	パン 油 中華めん バター ごま油	628kcal 30.1g 3.6g
3	火	わかめご飯		節分献立 いわしかば焼き 浅漬け みそ汁 福豆	牛乳 わかめ いわし 大豆 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり ほうれんそう しょうが	米 油 でん粉 さとう ごま	617kcal 24.4g 3.4g
4	水	スタミナ丼		ワカメスープ あまなつゼリー	牛乳 ぶた肉 なたと 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ にら チンゲンサイ にんにく しょうが	米 油 ごま ゼリー	623kcal 31.1g 2.5g
5	木	コッペパン チョコパテ		チキンオープン焼き グリーンサラダ コーンシチュー	牛乳 とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり アスパラ ブロッコリー コーン	パン 油 じゃがいも ドレッシング	650kcal 27.3g 2.6g
6	金	ご飯		和風ハンバーグ ごま和え 沢煮椀	牛乳 ぶた肉 牛肉	にんじん もやし ねぎ ごぼう こまつな しめじ だいこん ほうれんそう	米 油 でん粉 さとう ごま	617kcal 25.6g 2.7g
9	月	ご飯		焼き魚(ほっけ) 切り干し大根煮 すいとん汁	牛乳 とり肉 ほっけ さつま揚げ 油揚げ	にんじん だいこん ほうれんそう しめじ しいたけ ねぎ	米 油 小麦粉 さとう	620kcal 27.3g 2.6g
10	火	赤飯		初午献立 ヒレカツ しもつかれ なめこ汁 いよかん	牛乳 ぶた肉 鮭 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいこん えのきたけ なめこ ねぎ いよかん	米 油 パン粉	675kcal 30.9g 3.5g
12	木	食パン いちごジャム		地産地消献立(にら) にらとひき肉のスパゲティ ビーンズサラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ぶた肉 大豆 枝豆 いんげん豆 ハム チーズ	にんじん たまねぎ にら しめじ ピーマン コーン きゅうり しょうが にんにく	パン オリーブオイル スパゲティ ドレッシング	679kcal 27.1g 2.1g
13	金	麦ご飯		冬野菜カレー 海藻サラダ 福神漬け ヤクルト	牛乳 ぶた肉 わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ だいこん れんこん ふくじんづけ コーン にんにく きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも ごま 油 ドレッシング	647kcal 19.9g 3.3g
16	月	ご飯		おでん 納豆 しめじ和え	牛乳 納豆 こんぶ さつま揚げ いかボール ちくわ うずら卵	にんじん だいこん ほうれんそう しめじ もやし	米 ごま	620kcal 28.2g 2.3g
17	火	黒パン		チーズコロッケ ハムと大根のサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 ベーコン ハム チーズ いんげん豆	にんじん たまねぎ だいこん アスパラ ブロッコリー トマト ピーマン にんにく きゅうり パセリ	パン 油 じゃがいも マカロニ ドレッシング	643kcal 21.8g 3.3g
18	水	三色丼		キムチ入り豚汁	牛乳 とり肉 卵 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ほうれんそう しょうが	米 油 さとう ごま じゃがいも	690kcal 29.4g 3.0g
19	木	ご飯		八宝菜 にらまんじゅう ナムル	牛乳 ぶた肉 いか えび うずら卵	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ はくさい にんにく ほうれんそう もやし さやえんどう	米 油 ごま油 でん粉 さとう 小麦粉	663kcal 29.5g 2.2g
20	金	セルフ チキンバーガー		(チキンパテ・ポイルキャベツ) 野菜スープ煮 チョコプリン	牛乳 とり肉 ウインナー うずら卵	にんじん たまねぎ きゃべつ だいこん	パン 油 じゃがいも チョコレート	650kcal 23.1g 3.0g
23	月	ひじきご飯		肉団子 田舎汁 レモンゼリー	牛乳 ひじき とり肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ たまねぎ えだまめ	米 油 さといも さとう	616kcal 21.6g 2.5g
24	火	ココア揚げパン		オムレツ コールスローサラダ コーンと豆のポタージュ	牛乳 とり肉 ハム 卵	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン パセリ	パン 油 さとう バター ドレッシング	639kcal 22.0g 2.7g
25	水	ご飯		さんまゆずみそ煮 五目きんぴら どさんこ汁	牛乳 わかめ ぶた肉 さつま揚げ さんま みそ	にんじん たまねぎ ごぼう もやし ねぎ コーン しょうが にんにく	米 油 バター さとう ごま	678kcal 24.5g 2.5g
26	木	ミルクパン りんご&マーガリン		焼きそば ほうれん草サラダ	牛乳 ぶた肉 いか のり まぐろツナ	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ ほうれんそう	パン 油 中華めん マヨネーズ マーガリン	686kcal 28.1g 3.4g
27	金	ハヤシライス		かまぼこサラダ でこぼん	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリンピース きゃべつ でこぼん	米 じゃがいも バター ドレッシング	659kcal 19.9g 2.6g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

