



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 (kcal) たん白質 (g)
		しゅしょく	牛乳	お か ず	血や肉や骨になる (赤)	熱や力のもとになる (黄色)	体の調子を整える (緑)	
10	火	黒パン ソフトチーズ		焼きそば ハムと大根のサラダ	牛乳 ぶた肉 いか チーズ ハム 青のり	パン 中華めん 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ だいこん ブロッコリー	642kcal 26.6g
11	水	ご飯		アジフライ 五目ひじき 雑煮 みかん	牛乳 あじ ひじき 大豆 とり肉 さつま揚げ	米 もち 油 パン粉 里芋 さとう	にんじん だいこん こまつな こんにやく みかん	698kcal 26.0g
12	木	ミルクパン ハチミツ&マーガリン		ハンバーグきのこソース チーズポテト 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 とり肉 チーズ うずら卵	パン 油 さとう じゃがいも はちみつ マーガリン	にんじん だいこん きゃべつ もやし たまねぎ まいたけ たもぎたけ しめじ	694kcal 30.2g
13	金	三色丼		生揚げのみそ汁 りんごゼリー	牛乳 とり肉 卵 生揚げ みそ	米 油 さとう ごま	ほうれんそう しょうが こまつな えのきたけ しめじ	679kcal 30.4g
16	月	五穀ご飯		ポークカレー 海藻サラダ 福神漬け いよかん	牛乳 ぶた肉 海藻 ほたて	米 五穀米 油 じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ りんご きゅうり しょうが にんにく コーン ふくじんづけ いよかん	649kcal 19.8g
17	火	ご飯		里芋と大根のそぼろ煮 納豆 ごぼうサラダ	牛乳 とり肉 大豆	米 里芋 さとう でん粉 マヨネーズ	だいこん にんじん ごぼう きゅうり かんぴょう コーン	684kcal 25.3g
18	水	野菜かき揚げ天井		ごま和え 豚汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	米 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう ほうれんそう もやし だいこん こんにやく ねぎ	692kcal 19.4g
19	木	米粉パン アプリコットジャム		スパゲティペスカトーレ グリーンサラダ 抹茶プリン	牛乳 ベーコン えび ほたて いか チーズ	米粉パン スパゲティ オリーブオイル ジャム ドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン トマト にんにく きゅうり ブロッコリー コーン	660kcal 27.5g
20	金	ご飯		焼きぎょうざ チンジャオロースー 中華コーンスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 卵	米 油 小麦粉 ごま油 さとう でんぷん	きゃべつ にら にんじん しょうが たけのこ ピーマン しいたけ ほうれんそう コーン	671kcal 26.6g
23	月	深川丼		学校給食週間(全国の郷土料理 東京都) 竹輪の磯辺揚げ さつまいも汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ 竹輪 青のり みそ	米 油 小麦粉 さつまいも	にんじん たまねぎ だいこん しょうが ねぎ こんにやく ごぼう	693kcal 26.2g
24	火	セルフドッグ		郷土料理(山梨県) (ソーセージ・ポイルキャベツ) ほうとう ぶどうのフル	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ ソーセージ	パン 油 ほうとう	にんじん きゃべつ かぼちゃ はくさい しめじ ねぎ	648kcal 24.7g
25	水	ご飯		日光市・栃木県の特産物献立 豚肉のみそ焼き かんぴょうサラダ にらたま汁 いちご	牛乳 ぶた肉 卵 みそ	米 油 でんぷん	にんじん かんぴょう きゅうり コーン にら いちご	643kcal 23.0g
26	木	アップル食パン		郷土料理(宮崎県) チキン南蛮 ポイルブロッコリー えび団子スープ 日向夏ゼリー	牛乳 とり肉 えび団子	パン 油 でん粉 春雨 さとう タルタルソース	にんじん はくさい ブロッコリー ほうれんそう	681kcal 24.9g
27	金	ご飯		郷土料理(北海道) 鮭チャンちゃん焼き 磯和え どさんこ汁 スイートポテト	牛乳 ぶた肉 鮭 みそ のり わかめ	米 油 じゃがいも バター さつまいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし ねぎ しょうが にんにく コーン	692kcal 29.8g
30	月	手巻きずし		(きゅうり・ツナ・梅びしお) すき焼き煮	牛乳 牛肉 焼き豆腐 のり かまぼこ まぐろツナ	米 さとう マヨネーズ	きゅうり たまねぎ コーン にんじん はくさい しいたけ しらたき ねぎ	659kcal 28.0g
31	火	紅茶パン		オムレツ 温野菜サラダ クリームシチュー アセロラゼリー	牛乳 とり肉 卵	パン 油 じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー アスパラ カリフラワー コーン	673kcal 21.9g



※ 今月の23日から27日までは、学校給食週間特別献立として全国の郷土料理を実施します。

給食週間中の特別メニュー紹介

- 23日(月) 東京都：昔の東京深川は、海に面した漁師町で、みそ味で煮たあさりをご飯にかけた「深川丼」が生まれました。給食ではそれを少しアレンジします。
- 24日(火) 山梨県：山梨県の郷土料理。小麦粉を練った幅の広いどん状の麺と野菜を一緒に煮込んだ「ほうとう」です。
- 25日(水) 栃木県：日光市、栃木県の特産物を使った献立です。日光市産の豚肉を使った「豚肉のみそ焼き」、にら、こまつな、米は日光市産、牛乳、かんぴょうは栃木県産です。
- 26日(木) 宮崎県：宮崎県の名物料理「チキン南蛮」は、鶏肉を油で揚げて、甘酢のたれをからませて、タルタルソースをつけて食べます。「日向夏」も宮崎県を代表する果物です。
- 27日(金) 北海道：北海道の漁師町名物料理「鮭のちゃんちゃん焼き」と北海道でとれたじゃがいもやたまねぎ、コーンを使った「どさんこ汁」、北海道の牛乳で作ったカスタードクリームの入った「スイートポテト」です。

