



2月こんだてよていひょう



日光市藤原学校給食センター(小学校)

日	曜	こ ん だ て め い			ざ い り ょ う と から だ の な か で の は た ら き			エネルギー (kcal) たんぱくし (g)
		しゅしよく	ぎゅう にゅう	お か ず	ちやにくやほねになるもの (あか)	ねつやちからになるもの (きいろ)	からだのちようしきよくするもの (みどり)	
1	金	ご飯		節分献立 いわしごま衣揚げ 切り干し大根煮 みそ汁 福豆	牛乳 いわし さつまいも 揚げ 揚げ 大豆 アーモンド ピーナッツ	米 油 さとう でんぶん ごま	にんじん しいたけ もやし ほうれんそう だいこん ねぎ	745kcal 26.3g
4	月	麦ご飯		冬野菜カレー こんにやくサラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ れんこん だいこん きゅうり コーン こんにやく こまつな にんにく しょうが	688kcal 21.3g
5	火	セルフ ハンバーガー		ハンバーグ・ボイルキャベツ おこげ入り中華スープ キウイ	牛乳 ぶた肉 牛肉 とり肉 いか えび	パン 米 ごま油	にんじん きやべつ たまねぎ もはくさい たけのこ ねぎ キウイ	635kcal 24.5g
6	水	ご飯		あじレモンじょうゆ煮 ごぼうサラダ さつまいも汁 味付けのり	牛乳 ぶた肉 あじ みそ 豆腐 のり	米 油 さつまいも	にんじん だいこん ねぎ ごぼう きゅうり コーン かんぴょう こんにやく	660kcal 24.5g
7	木	ミルクパン イチゴ&マーガリン		スパゲティペスカトーレ 温野菜サラダ	牛乳 ベーコン いか えび ほたて チーズ	パン マーガリン オリーブオイル ジャム スパゲティ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ピーマン にんにく きゅうり ブロッコリー アスパラガス カリフラワー	627kcal 28.3g
8	金	赤飯 ごま塩		初午献立 ヒレカツ(1) しもつかれ なめこ汁 レモンゼリー	牛乳 あずき ぶた肉 さけ 大豆 揚げ 豆腐 みそ	米 油 ごま パン粉	だいこん にんじん えのきたけ なめこ ねぎ	688kcal 29.6g
12	火	米粉パン みかんジャム		みそラーメン 肉団子 ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 なると みそ	パン 中華めん 油 バター ドレッシング	にんじん もやし コーン きやべつ きゅうり ねぎ ブロッコリー にら しょうが	674kcal 28.6g
13	水	ご飯		ピリ辛肉じゃが 納豆 もみ漬け	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ	米 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう しらたき きゅうり だいこん しょうが グリンピース	656kcal 23.8g
14	木	ナン		キーマカレー 野菜スープ チョコプリン	牛乳 ぶた肉 牛肉 とり肉 うずらたまご	ナン 油 さとう	にんじん たまねぎ ピーマン トマト グリンピース かぶ きやべつ もやし	665kcal 29.9g
15	金	えびいかかき揚げ 天井		ごま和え 田舎汁	牛乳 えび いか みそ とり肉 豆腐	米 さといも ごま さとう	にんじん ほうれんそう だいこん はくさい ねぎ ごぼう こんにやく もやし	677kcal 20.5g
18	月	ご飯		マーボー豆腐 えびしゅうまい(2) 磯和え	牛乳 ぶた肉 豆腐 えび のり	米 油 ごま油 小麦粉 でんぶん ごま	にんじん たまねぎ にら ねぎ たけのこ しいたけ にんにく ほうれんそう しょうが もやし	679kcal 26.0g
19	火	ミルクパン チョコパテ		地産地消献立(にら) にら入り中華風焼きそば ハムチーズサラダ きんかん(1)	牛乳 ぶた肉 ハム チーズ	パン 中華めん 油 ごま油	にんじん にら もやし きゅうり きやべつ パイン きんかん	642kcal 25.1g
20	水	手巻きずし		(きゅうり・ツナ・梅びしお) ワンタンスープ	牛乳 まぐろツナ のり ぶた肉 なると	米 マヨネーズ 小麦粉	にんじん きゅうり はくさい たまねぎ コーン うめ	641kcal 24.1g
21	木	セルフ フィッシュバーガー		白身魚フライ・ボイルキャベツ マカロニクリーム煮 ミルク	牛乳 とり肉 ほき うずらたまご	パン 油 パン粉 マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン きやべつ	646kcal 26.7g
22	金	三色丼		のっぺい汁 デコボン	牛乳 とり肉 たまご	米 油 さとういも さとう ごま でん粉	ほうれんそう しょうが ごぼう にんじん ねぎ はくさい だいこん こんにやく	702kcal 28.2g
25	月	わかめご飯		下原小学校6年生リクエスト献立 鶏から揚げ 海藻サラダ えびだんごスープ 雪見だいふく	牛乳 とり肉 えび わかめ こんぶ	米 油 油 春雨 ごま でん粉 ドレッシング	にんじん はくさい コーン きゅうり ほうれんそう しょうが	806kcal 28.6g
26	火	オレンジパン		オムレツ ハムと大根のサラダ コーンシチュー	牛乳 とり肉 たまご ハム	パン じゃがいも バター ドレッシング	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ ブロッコリー コーン	622kcal 25.2g
27	水	ご飯		焼き魚(ほっけ) 五目きんぴら 豚汁 アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ ほっけ さつまいも	米 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん こんにやく ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	659kcal 22.5g
28	木	ココア揚げパン		鬼怒川小学校6年生リクエスト献立 照り焼きチキン 春雨サラダ コーンスープ 抹茶プリン	牛乳 とり肉 ハム 卵	パン 油 春雨 さとう ごま バター ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン きゅうり もやし パセリ	705kcal 25.7g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。