



1月こんだてよてい表



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)	
8	水	麦ご飯		チキンカレー こんにやくサラダ 福神漬け みかん	牛乳 とり肉 わかめ	米 麦 油 ごま じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン しょうが にんにく みかん きゅうりこんにやく	678kcal 20.0g
9	木	黒食パン		焼きそば ほうれん草サラダ	牛乳 ぶた肉 いか まぐろツナ 青のり	パン 中華めん 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり きやべつ ほうれんそう コーン	675kcal 27.0g
10	金	ご飯		焼き魚(さわら) 五目きんぴら 田舎汁	牛乳 みそ さわら ぶた肉 とり肉 卵 さつま揚げ 豆腐	米 油 さといも さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん はくさい こんにやく ねぎ	639kcal 28.2g
14	火	ピタパン		チキンパテ ごぼうサラダ クラムチャウダー フルーツ杏仁	牛乳 とり肉 ベーコン えび あさり	ピタパン バター マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ バセリ きゅうり かんぴょう ごぼう コーン みかん	667kcal 28.8g
15	水	手巻ぎすし		(きゅうり・ツナ・梅びしお) おでん	牛乳 うずら卵 ぶた肉 のり まぐろツナ さつま揚げ ちくわ 昆布	米 マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん だいこん こんにやく コーン	631kcal 27.1g
16	木	ミルクパン いちご&マーガリン		ハンバーグトマトソースかけ チーズポテト 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛肉 うずら卵 チーズ	パン 油 バター さとう じゃがいも マーガリン	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム きやべつ だいこん もやし さやえんどう	655kcal 28.9g
17	金	キムチチャーハン		エビカツ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 えび なたと	米 油 ワンタン ごま ごま油	にんじん たまねぎ はくさい しょうが にんにく にら	623kcal 22.3g
20	月	ご飯		さばのみそ煮 しめじ和え のっぺい汁	牛乳 とり肉 さば 油揚げ みそ	米 油 ごま さとう さといも	にんじん ほうれんそう だいこん はくさい ねぎ もやし しめじ こんにやく	641kcal 24.3g
21	火	ミルクパン チョコパテ		カレーうどん ハムと大根のサラダ アセロラゼリー	牛乳 とり肉 ハム	パン うどん ドレッシング チョコ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ だいこん きゅうり ブロッコリー	636kcal 21.8g
22	水	三色丼		みそ汁 いよかん	牛乳 とり肉 卵 油揚げ みそ	米 油 ごま さとう	にんじん ほうれんそう はくさい もやし ねぎ いよかん	658kcal 27.6g
23	木	米粉パン ブルーベリージャム		ホワイトグラタン わかめサラダ ポトフ	牛乳 ベーコン ウインナー わかめ まぐろツナ	パン じゃがいも 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり きやべつ だいこん	628kcal 23.7g
24	金	鶏飯		学校給食週間(全国の郷土料理 鹿児島県) きびなごフライ ぼんかん	牛乳 とり肉 卵 きびなご のり	米 油 パン粉 さとう	にんじん しいたけ いんげん しょうが ねぎ ぼんかん レモン	613kcal 27.3g
27	月	ご飯		郷土料理(北海道) 鮭ちゃんちゃん焼き 磯和え どさんこ汁 プリン	牛乳 ぶた肉 さけ みそ のり わかめ	米 油 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう にんにく もやし ねぎ しょうが	695kcal 32.0g
28	火	はちみつパン		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	パン 油 でん粉 春雨 さとう	にんじん ほうれんそう はくさい ブロッコリー	680kcal 25.8g
29	水	深川丼		郷土料理(東京都) 厚焼き卵 けんちん汁	牛乳 あさり 卵 豆腐 みそ	米 油 さといも	にんじん たまねぎ ごぼう はくさい だいこん しょうが こんにやく さやえんどう ねぎ	657kcal 22.6g
30	木	ご飯		日光市・栃木県の特産物献立 県産豚肉コロツケ 野口菜のお浸し かき玉汁 いちご(2)	牛乳 ぶた肉 卵 かつおぶし	米 油 パン粉 ごま	にんじん たまねぎ のぐちな かんぴょう ねぎ にら いちご もやし	632kcal 20.0g
31	金	ご飯		里芋のそぼろ煮 納豆 即席漬け	牛乳 とり肉 納豆	米 さといも さとう ごま でん粉	にんじん だいこん えだまめ きゅうり きやべつ しょうが	632kcal 24.7g



※今月の24日～30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。

給食週間中の郷土料理メニュー紹介

- 24日(金) 鹿児島県：鶏飯(けいはん)は、お客さんをもてなす時に出される料理です。ご飯の上に鶏肉やいろいろな具をのせ、だし汁をかけて食べます。きびなご、ぼんかんは、鹿児島県の特産物です。
- 27日(月) 北海道：漁師町名物料理の鮭のちゃんちゃん焼き、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プリンです。
- 28日(火) 宮崎県：名物料理のチキン南蛮は、鶏肉を油で揚げ、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。
- 29日(水) 東京都：昔の東京深川は、海に面した漁師町であさがりがたくさん獲れました。そのあさをみそ味で煮てご飯かけた深川丼が生まれました。
- 30日(木) 栃木県：日光市、栃木県の特産物を使った献立です。日光市産の野口菜を使った野口菜のお浸し、にら、もやし、いちご、米は日光市産、牛乳、かんぴょうは栃木県産です。