



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)	
8	金	麦ご飯		ポークカレー グリーンサラダ 福神漬け アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉	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 りんご しょうが にんにく ふくじんづけ	米 麦 油 じゃがいも	677kcal 18.3g 2.8g
12	火	ミルクパン チョコパテ		ししゃもフリッター(2) ビーンズサラダ みそ煮込みうどん	牛乳 とり肉 ししゃも ハム 大豆 油揚げ いんげん豆 みそ	にんじん たまねぎ こまつな しめじ ねぎ きゅうり コーン	パン 油 チョコ パン粉 マヨネーズ	652kcal 24.5g 2.8g
13	水	ご飯		焼き魚(ほっけ) 五目きんぴら どさんこ汁	牛乳 ぶた肉 納豆 わかめ 牛肉 さつま揚げ みそ	にんじん たまねぎ きやべつ はくさい コーン	米 さとう 油 バター ごま油 じゃがいも ごま	611kcal 25.5g 2.6g
14	木	ミルクパン マーマレード		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 牛肉 とり肉 チーズ うずら卵	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム かぶ もやし きやべつ さやえんどう	パン 油 バター じゃがいも さとう	622kcal 29.8g 3.2g
15	金	三色丼		なめこ汁 きんかん(1)	牛乳 とり肉 卵 豆腐 みそ	にんじん ほうれんそう だいこん なめこ ねぎ きんかん しょうが	米 油 さとう ごま	697kcal 29.5g 2.6g
18	月	ご飯		えびしゅうまい(2) チンジャオロースー はくさいスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン えび うずら卵	にんじん はくさい ピーマン たけのこ もやし しいたけ しょうが	米 春雨 さとう 油 春油 さとう でん粉 ごま油	643kcal 25.0g 2.4g
19	火	アップルパン		チーズ入りコロッケ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 ハム チーズ ベーコン いんげん豆	にんじん たまねぎ きゅうり きやべつ パプリカ トマト りんご にんにくパセリ コーン	パン 油 パン粉 ドレッシング じゃがいも マカロニ	646kcal 21.5g 3.1g
20	水	ご飯		地産地消献立(野口菜) さんま煮つけ 野口菜のお浸し 里芋のそぼろ煮	牛乳 とり肉 さんま かつおぶし	にんじん だいこん のぐちな もやし えだまめ	米 油 さとう ごま さといも でん粉	688kcal 26.2g 2.0g
21	木	コッペパン ブルーベリージャム		焼きそば ツナと大根のサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 いか のり まぐろツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ きやべつ ブロッコリー だいこん きゅうり	パン 油 中華めん ドレッシング	680kcal 27.2g 3.2g
22	金	カレーピラフ		チキンナゲット(2) ほうれん草と豆腐のスープ いよかん	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 卵	にんじん たまねぎ コーン にんにく グリンピース ほうれんそう いよかん	米 油 バター 小麦粉 でん粉	683kcal 30.5g 2.6g
25	月	セルフ おにぎり		学校給食週間(明治22年の給食) たくあん(2) 梅干し(1) のり 鮭の塩焼き すいとん汁	牛乳 とり肉 鮭 油揚げ なると みそ のり	にんじん だいこん こまつな ねぎ うめ だいこんの葉	米 油 小麦粉	597kcal 27.6g 3.1g
26	火	米粉パン みかんジャム		学校給食週間(地産地消献立) オムレツ ブロッコリーサラダ 肉団子と白菜のクリーム煮 いちご(2)	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 チーズ	にんじん たまねぎ コーン はくさい ブロッコリー パセリ きゅうり いちご マッシュルーム	パン 油 ジャム ドレッシング	681kcal 28.5g 2.5g
27	水	桜えび入り かき揚げ天丼		学校給食週間(静岡県) 磯和え みそ汁 みかんゼリー	牛乳 さくらえび のり 生揚げ みそ わかめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん もやし ごぼう ねぎ	米 小麦粉 油 小麦粉 じゃがいも ごま	699kcal 23.2g 2.9g
28	木	タコライス		学校給食週間(沖縄県) もずくスープ パイ	牛乳 ぶた肉 チーズ 豆腐 もずく	にんじん たまねぎ トマト きやべつ にんにく チンゲンサイ もやし パイン	米 油 ごま油 さとう	631kcal 23.9g 2.7g
29	金	ご飯		学校給食週間(和食の献立) ぶりの照り焼き 切り干し大根煮 豚汁	牛乳 ぶた肉 ぶり 豆腐 みそ 油揚げ さつま揚げ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう はくさい しいたけ	米 五穀米 油 さとう じゃがいも	637kcal 26.2g 2.1g



※今月の25日～29日までは、学校給食週間特別献立を実施します。

- 25日(月) 明治22年の給食： お弁当を持参できない子供たちのために、山形県の小学校で昼ごはん用意したのが、給食の始まりです。この時はおにぎり、鮭の塩焼き、漬物でした。
- 26日(火) 地産地消献立： 日光市、栃木県の特産物を使った献立です。米粉パン、牛乳、はくさい、いちごが日光市、栃木県産の食品です。はくさいをたっぷり使った「クリーム煮」にしました。
- 27日(水) 静岡県： 桜えびは別名「海の宝石」と呼ばれ、大きさが4～5cmの透明で美しい桜色をしたえびです。日本では駿河湾だけでしか獲れない、とてもめずらしいえびです。みかんも静岡県の特産品です。
- 28日(木) 沖縄県： タコライスは、メキシコ料理の「タコス」を、あたたかいご飯の上にのせて食べるという、沖縄県で誕生した料理です。もずく、パイは沖縄県の特産品です。
- 29日(金) 和食： 2013年12月に、日本人の伝統的な食文化の「和食」が、世界無形文化遺産に登録されました。和食の良さが認められ、これからも残していくということです。和食は、主食にご飯、主菜、副菜、汁物がそろった食事です。

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。