



# 1月 給食献立表



日光市立小林中学校

日 曜	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
9 火	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル 肉しゅうまい	豚肉 豆腐 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん にら 小松菜	ねぎ たけのこ しいたけ 切干大根 しょうが にんにく	ご飯	サラダ油 ごま油 ごま ドレッシング	894	34.6	27.5	2.4
10 水	コッペパン 牛乳 白身魚フライ グリーンサラダ コーンスープ	白身魚フライ	牛乳 生クリーム	フロccoliリー パセリ グリーンアスパラ	きゅうり コーン たまねぎ	コッペパン	サラダ油 ドレッシング バター	736	28.7	29.4	3.0
11 木	ご飯 牛乳 ハヤシライス こんにゃくサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく きゅうり コーン グリーンピース	ご飯 じゃがいも	バター ハヤシルッ ドレッシング	817	23	23.2	2.8
12 金	ご飯 牛乳 鶏唐揚げ韓国風 ナムル じゃがいものみそ汁	鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	にんにく もやし たまねぎ	ご飯 片栗粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま ラー油	795	30.2	18.6	2.7
15 月	コッペパン 牛乳 スペイン風オムレツ フロccoliリーサラダ 肉団子スープ	スペイン風オムレツ ミートボール	牛乳	フロccoliリー にんじん	きゅうり コーン 白菜	コッペパン はるさめ	ドレッシング	649	26.0	23.6	3.0
16 火	【ご飯の日献立】 ご飯 牛乳 さばみそ煮 五目ひじき煮 けんちん汁	さば味噌煮 大豆 鶏肉 さつまいも 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	しらたき ごぼう だいこん こんにゃく 白菜	ご飯 砂糖 さといも	サラダ油 ごま油	829	29.0	24.6	2.9
17 水	コッペパン 牛乳 焼きそば カリコリスラダ りんご	豚肉 いか ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり りんご	コッペパン 中華麺	サラダ油 ドレッシング	771	31.8	23.6	3.6
18 木	和風ビビンバ丼 牛乳 五目ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん	にんにく しょうが しいたけ ごぼう こんにゃく たまねぎ 白菜 たけのこ	ご飯 砂糖 ワンタン	サラダ油 ごま油 ごま	825	28.7	23.6	2.3
19 金	ご飯 牛乳 餃子ロール チンジャオロースー 高野豆腐のスーフ	餃子ロール 豚肉 鶏肉 凍り豆腐 卵	牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	サラダ油 ラー油	856	34.7	26.4	2.8
22 月	コッペパン 牛乳 スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ	ベーコン ウィンナー ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん いんげん フロccoliリー 青・赤ピーマン	たまねぎ きゅうり	コッペパン スパゲッティ	バター ドレッシング	750	28.3	27.2	3.0
23 火	ご飯 牛乳 納豆 ごま酢和え 肉じゃが	納豆 鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ しらたき	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油	854	30.1	19.5	1.9
24 水	【全国学校給食特別献立】 わかめごはん 牛乳 厚焼き卵 さといものから揚げ 鬼子蔵汁	厚焼き卵 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが ごぼう こんにゃく だいこん さいたま 白菜	ご飯 さといも 片栗粉	サラダ油 ごま油	772	25.0	15.6	3.6
25 木	【全国学校給食特別献立】 にこにこ丼(ゆば丼) 牛乳 五目みそ汁 給食週間デザート(ミルクプリン)	鶏肉 ゆば 生揚げ 味噌	牛乳 ミルクプリン	にんじん ほうれん草	たまねぎ たけのこ えだまめ しょうが だいこん	ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉		799	30.4	20.9	3.0
26 金	【全国学校給食特別献立】 【地産地消食材：野口菜】 ご飯 牛乳 とんかつ ごまソース かんぴょう入りピリッと漬け 野口菜のみそ汁	豚肉 卵 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 野口菜	かんぴょう キャベツ きゅうり えのきたけ	ご飯 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	918	31.8	28.0	2.8
29 月	【全国学校給食特別献立】 いちごパン 牛乳 煮込みハンバーグ ゆばサラダ にらと卵のスーフ	ハンバーグ 卵 ゆば ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 にら	きゅうり キャベツ もやし	いちごパン 砂糖 片栗粉	ごま ドレッシング	846	37.7	39.1	5.1
30 火	【全国学校給食特別献立】 ご飯 牛乳 冬野菜のカレー 海藻サラダ 県産ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ 海藻ミックス ヨーグルト	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん れんこん キャベツ きゅうり コーン	ご飯 じゃがいも	サラダ油 カレールッ ドレッシング	843	25.3	22.0	2.9
31 水	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 切干大根の煮つけ 田舎汁	いわし 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	ねぎ 切干大根 しいたけ ごぼう だいこん 白菜 こんにゃく	ご飯 砂糖 さといも	ごま油 サラダ油	765	26.7	18.2	2.6

※中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal、たんぱく質34.2g、脂質27.6g

## 1月の給食目標 地産地消について理解を深めよう

1月24日(水)～1月30日(火)までは全国学校給食特別献立になっています。  
日光市産食材を豊富に取り入れられましたので、何が日光市の特産なのか考えてみてください。

