

1月 感謝して食べよう

日光市立南原小学校

日	ようび	こんだて名			あか	きいろ	みどり	1食分* kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
		主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	からだの調子をととのえる	
8	木	ナン	牛乳	キーマ・カレー 海藻サラダ ぶどうヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく かいそう わかめ ヨーグルト	ナン カレールウ あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	648 27.3 26.6 2.8
9	金	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 切り干し大根のナムル 柿	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ ごま ドレッシング	にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく ニラ しょうが きりぼしだいこん きゅうり かき	627 21.5 18.2 2.2
13	火	ココア米粉パン	牛乳	芋入り焼きそば ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ハム	こめこパン やきそばめん あぶら ドレッシング じゃがいも	にんじん キャベツ もやし だいこん きゅうり たまねぎ レモン	747 34.6 29.1 2.9
14	水	ご飯	牛乳	厚焼き玉子 小松菜と竹輪の和え物 筑前煮	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ちくわ かつおぶし あつやきたまご	ごはん あぶら さとう さといも	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにやく ほししいたけ こまつな もやし	620 24.6 18.0 2.2
15	木	バーガーパン	牛乳	豚肉コロッケ ザワークラウト タンメン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	パン オリーブオイル ちゅうかめん パンこ あぶら	もやし ニラ たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが	683 23.9 24.6 2.8
16	金	ご飯	牛乳	ビビンバ 春雨スープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ ぶたにく	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ プリン	ぜんまい にんにく ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ	624 21.9 18.6 2.2
19	月	ご飯	牛乳	ルーローハン 大根スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ たまご	ごはん ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ しめじ チンゲンサイ もやし だいこん にんじん こまつな	623 26.8 23.2 2.0
20	火	●ご飯献立の白● ご飯	牛乳	さばの味噌煮 ひじき煮 けんちん汁	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき ぎゅうにく とりにく あぶらあげ とうふ	ごはん さといも あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう こんにやく はくさい ねぎ しらたき	713 25.0 24.6 2.2
21	水	●地産地消献立● ご飯	牛乳	韓国風鶏のから揚げ もみ漬け 野口菜入り味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく のぐちな ねぎ かんぴょう エノキ はくさい きゅうり とうがらし	615 24.7 21.5 2.2
22	木	はちみつパン	牛乳	ツナのトマトクリームスパゲッティ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ハム なまクリーム	パン オリーブオイル スパゲッティ ドレッシング ルウ	たまねぎ トマト にんにく きゅうり ブロッコリー アスパラガス レモン	537 24.4 16.8 2.2
23	金	ご飯	牛乳	納豆 磯香りとえ じゃがいもの煮物	ぎゅうにゅう なつとう のり ぶたにく あぶらあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しらたき きぬさや ほうれんそう もやし	658 26.1 17.5 1.8
26	月	●特別献立①● ご飯	牛乳	開拓井 石狩汁 ハスカップゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ さけ ひじき	ごはん さとう あぶら じゃがいも だいずバター ゼリー	にんじん たまねぎ コーン えだまめ にんにく しょうが だいこん はくさい ねぎ こんにやく アスパラガス	629 24.9 19.5 1.8
27	火	●特別献立②● 米粉パン チョコクリーム	牛乳	おかめうどん ツナと大根のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ツナ	こめこパン うどん さとう ごまあぶら チョコクリーム	にんじん しめじ こまつな だいこん ねぎ きゅうり コーン	687 34.8 25.5 2.6
28	水	●特別献立③● ご飯	牛乳	かてめし 桑都焼き 八王汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら みそ	ごはん あぶら ドレッシング さつまいも	にんじん ほししいたけ いんげん しょうが くわのは だいこん しめじ ねぎ かぶ こまつな	610 27.6 22.0 1.9
29	木	●特別献立④● バーガーパン	牛乳	セルフチーズバーガー ほうれん草ソテー コーンシチュー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン チーズ とりにく	パン さとう だいずバター じゃがいも ルウ	ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン	672 27.8 26.1 2.4
30	金	●特別献立③● ご飯	牛乳	味噌カツ ピリッと漬 すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ はんぺん ゆば	ごはん パンこ あぶら こむぎこ	にんにく キャベツ きゅうり とうがらし ほうれんそう ねぎ にんじん	670 25.9 25.5 2.4

●献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準（児童8～9歳）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2未満