

がつ かんしや た
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	エネルギー-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	まごはん きりしり大根のナムル 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	あつまごはん 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 こんにゃく 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	ピビンバ 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	●ご飯献立の日● 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 こんにゃく 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	かんくふうとうり 韓國風鶏のから揚げ 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 磯香り和え じゃがいもの煮物	ぎゅうにゅう なっとう 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	かいたくわん 開拓丼 石狩汁 ハスカップゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ さけ ひじき	ごはん さとう あぶら じゃがいも だいすバター 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 こんにゃく 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 ^{モチ} ほうれん草ソテー ^{モチ} 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 だいすバター 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 ピリッと漬け すまし汁 ^{じる}	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

こんだて ざいりょう つごう とう へんこう ぱあい
◎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