

2月 好き嫌いをしないで食べよう

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	
2	月	初午献立 赤飯 ごま塩	牛乳	メンチカツ しもつかれ おひたし 豆乳パンナコッタ	ぎゅうにゅう さけ だいず あぶらあげ かつおぶし	せきはん ごま ざらめ さけかす パンナコッタ あぶら パンこ	だいこん にんじん こまつな もやし いちご	645 25.1 18.7 2.0
3	火	節分献立 ドッグパン	牛乳	恵方巻サンド ポークビーンズ ぼんかん	ぎゅうにゅう ツナ だいず ぶたにく ベーコン	パン ドレッシング あぶら じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん パセリ トマト ぼんかん	605 24.9 22.4 2.4
4	水	ご飯	牛乳	さわらのねぎ塩焼き 大根と里芋のそぼろ煮 白菜の香り漬け	ぎゅうにゅう さわら とりにく	ごはん さとう ごまあぶら さといも かたくりこ	ねぎ だいこん にんじん はくさい きゅうり ゆず	593 24.5 6.0 1.9
5	木	はちみつパン	牛乳	きのこ和風スパゲッティ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン のり ハム	パン スパゲッティ あぶら だいずバター ドレッシング	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく きゅうり ブロッコリー アスパラガス レモン	595 22.6 20.6 2.3
6	金	★6の2東さん献立★ ご飯	牛乳	チンジャオロースー ナムル 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが たけのこ ほししいたけ ニラ ピーマン もやし にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	614 24.5 19.7 2.5
9	月	麦ご飯	牛乳	チキンカレー こんにゃくサラダ みかんヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	むぎごはん カレールウ あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり もやし	681 20.6 20.8 2.2
10	火	◎ご飯献立の白◎ ご飯	牛乳	アジの塩こうじ焼き 五目きんぴら キムチ豚汁	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく みそ とうふ さつまあげ	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう つきこんにゃく とうがらし	646 28.5 19.5 2.3
12	木	★6の2岩出さん献立★ バターロール みかんジャム	牛乳	チキンソテーきのこソース ポイルブロッコリー コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	パン ルウ ジャム さとう だいずバター	しょうが にんにく しめじ まいたけ ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ	604 25.9 26.0 2.5
13	金	ご飯	牛乳	回鍋肉 春雨スープ 日光市から贈られたいちご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	ごはん はるさめ さとう あぶら かたくりこ	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ しょうが にんにく たまねぎ はくさい ほししいたけ	586 22.0 16.9 2.3
16	月	ご飯	牛乳	和風ビビンバ 田舎汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう さといも	にんにく しょうが ごぼう しいたけ しらたき だいこん にんじん はくさい ねぎ こんにゃく	627 24.1 21.6 1.8
17	火	◎高校生メニュー◎ ピタパン	牛乳	ヤンニョムチキン ハムのマリネ フォーガー チョコクレープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ピタパン かたくりこ さとう ごまあぶら フォー ドレッシング クレープ	にんにく にんじん こまつな ねぎ だいこん たまねぎ きゅうり レモン	609 24.3 30.0 2.2
18	水	ご飯	牛乳	納豆 煮込みおでん 塩昆布和え	ぎゅうにゅう なつとう こんが ちくわ さつまあげ がんもどき あげボール うずらのたまご はんぺん	ごはん さとう ごまあぶら	こんにゃく だいこん キャベツ	592 25.1 16.7 2.1
19	木	黒パン	牛乳	オムレツ 野菜のクリーム煮 イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく こなチーズ ツナ	パン マカロニ ルウ だいずバター ドレッシング	はくさい にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー パプリカ きゅうり	692 29.3 29.8 2.5
20	金	★6の2山崎さん献立★ ご飯	牛乳	鶏のから揚げ ひじきの炒り煮 大根とほうれん草の味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ みそ ぎゅうにく なまあげ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	にんにく れんこん しらたき だいこん ほうれんそう	681 25.5 26.4 2.2
24	火	◎地産地消献立◎ ドッグパン	牛乳	スラッピージョー 野菜スープ ポテトフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン だいずバター さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし にら はくさい	613 21.9 25.1 2.6
25	水	★6の1川村りんさん献立★ ★6の1福田さりさん献立★ ご飯	牛乳	さばの塩焼き バター入りさつま汁 かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう さば ちくわ とりにく みそ	ごはん ドレッシング さつまいも だいずバター	かんぴょう きゅうり コーン にんじん だいこん ねぎ	630 26.2 8.9 2.3
26	木	ココアパン	牛乳	カレーうどん ほうれん草サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ なんと	パン うどん カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ ほうれんそう きゅうり コーン レモン	623 23.0 23.2 2.6
27	金	★6の1戸田さん献立★ ご飯	牛乳	春巻き きのこたつぷり味噌汁 小松菜のナムル デコボン	ぎゅうにゅう はるまきのぐ とりにく とうふ みそ	ごはん はるまきのかわ 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 しめじ まいたけ ねぎ もやし こまつな デコボン	608 20.2 17.8 2.1

◎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