

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	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	
2 月	●初牛献立● 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 だいす 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	えほううさき 恵方巻サンド ポークビーンズ ほんかん	ぎゅうにゅう ツナ だいす ぶたにく ベーコン	パン ドレッシング あぶら じやがいも 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 ほんかん	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 だいすバター 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 ぶたじる 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 じやがいも	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	むぎ 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	●ご飯献立の日● ご飯	牛乳	アジの塩こうじ焼き 五目さんぴら ぶたじる 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 じやがいも 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 ボイルブロッコリー 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 だいすバター	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	和風ビビンバ丼 いなかじる 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	ヤンニヨムチキン 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 ¹ 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 しおこんぶあ 塩昆布和え	ぎゅうにゅう なつとう こんぶ 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 はんべん	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 だいすバター 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	とり 鶏のから揚げ ひじきの炒り煮 だいこん 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	ちさんちしようこんだて 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 だいすバター さとう かたくりこ じやがいも 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福田きらりんさん献立★ 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 だいすバター	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 なると	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 きのこたっぷり味噌汁 小松菜のナムル デコポン	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 デコポン	608 20.2 17.8 2.1

こんだて さいりょう つごう よう 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