



2月 給食献立表



日光市立大沢小学校

日 曜	献立	あか	さいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		血や肉になる食品	力のもとになる食品	体の調子を整える食品				
1 火	ご飯 牛乳 彩り野菜の卵焼き ひじきの炒め煮 五目みそ汁 さけぼっぱ	牛乳 野菜入り卵焼き ひじき 油揚げ 生揚げ みそ	ご飯 サラダ油 じゃがいも	にんじん しらたき だいこん こまつな	623	25.4	20.2	2.10
2 水	メンチカツバーガー 牛乳 ゆば入り和風シチュー とちおとめいちごゼリー	牛乳 メンチカツ ベーコン ゆば 生クリーム みそ	ミルクパン サラダ油 じゃがいも バター とちおとめいちごゼリー	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ かんぴょう	646	26.5	28.5	2.50
3 木	【節分献立】 ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 野菜のピリ辛漬け さといもと大根のそぼろ煮 福豆	牛乳 いわしの生姜煮 鶏肉 福豆	ご飯 ごま さといも でん粉	はくさい きゅうり にんじん だいこん えだまめ	660	27.6	16.9	2.20
4 金	【4年生社会科見学】 ご飯 牛乳 ピビンバ 白菜スープ	牛乳 豚肉 なると	ご飯 ごま はるさめ ドレッシング サラダ油	ぜんまい にんにく もやし ほうれん草 にんじん はくさい	610	23.0	20.8	2.10
7 月	ミルクパン 牛乳 チョコパテFe 野菜入り肉団子 和風サラダ ほうとう	牛乳 肉団子 油揚げ 豚肉 みそ	ミルクパン ごま ドレッシング ほうとう チョコパテ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ はくさい しめじ ねぎ	657	24.9	24.8	2.70
8 火	【初午献立】【JAよりいちご寄付】 黒米ごはん 牛乳 しもつかれ ハムカツ すまし汁 いちご(2個)	牛乳 ハムカツ 秋鮭 大豆水煮 油揚げ 豆腐 鶏肉 わかめ	黒米ごはん サラダ油	だいこん にんじん ねぎ いちご	680	26.4	21.6	2.10
9 水	黒パン 牛乳 ハンバーグきのこソース グリーンポテト *野菜スーフ(にら)	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	黒パン バター じゃがいも	たまねぎ しめじ まいたけ もやし にんじん パセリ にら	612	24.2	21.1	2.80
10 木	肉丼 牛乳 みそけんちん汁	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ	ご飯 サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ しらたき ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく はくさい	622	24.1	22.0	2.12
14 月	【6年生リクエスト献立】 ココア揚げパン 牛乳 チキンのオープン焼き 磯香りとえ コーンスープ レモンタルト	牛乳 のり チキンのオープン焼き	コッパン バター レモンタルト	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ コーン パセリ	695	26.7	27.8	2.16
15 火	ご飯 牛乳 豚肉しゅうまい 中華くらげ和え 八宝菜	牛乳 豚肉しゅうまい 中華くらげ えび いか 豚肉	ご飯 ドレッシング ごま サラダ油 でん粉 ごま油	だいこん きゅうり にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	644	25.0	21.3	2.10
16 水	【地産地消費材：にら】 ミルクパン 牛乳 はちみつ&マーガリン にら入り焼きそば カリコリサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ チーズ	ミルクパン 焼きそば種 はちみつ&マーガリン ドレッシング サラダ油	にんじん キャベツ にら きゅうり だいこん	611	21.0	23.8	2.20
17 木	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 切り昆布の煮物 すいとん汁	牛乳 さばのみそ煮 干切昆布 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ なると	ご飯 サラダ油 すいとん じゃがいも	にんじん きぬさや だいこん こまつな	637	25.4	19.0	2.50
18 金	ご飯 牛乳 鶏のから揚げ 大阪漬け *ワンタンスープ(にら)	牛乳 鶏肉 なると	ご飯 でん粉 サラダ油 ごま ワンタン	しょうが だいこん きゅうり もやし にんじん たまねぎ にら	644	24.8	21.0	2.01
21 月	ミルクパン 牛乳 とちおとめジャム スパゲティナポリタン 切り干し大根のサラダ	牛乳 ベーコン ウィンナー 粉チーズ ツナ	ミルクパン スパゲティ マヨネーズ ごま とちおとめジャム	たまねぎ にんじん 青ピーマン 切り干し大根 きゅうり パセリ	645	22.2	26.8	2.30
22 火	ご飯 牛乳 納豆 ほうれん草のおひたし おでん	牛乳 納豆 かつおぶし ちくわ さつま揚げ がんも こんぶ いかボール	ご飯	もやし ほうれん草 にんじん こんにゃく だいこん	624	28.4	18.5	2.50
24 木	ご飯 牛乳 焼き餃子 回鍋肉 中華スープ	牛乳 餃子 豚肉 豆腐 わかめ	ご飯 サラダ油 でん粉 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン しょうが にんにく もやし	625	23.8	21.2	2.00
25 金	ご飯 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 わかめ ヨーグルト	ご飯 サラダ油 ドレッシング じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが こんにゃく きゅうり コーン	653	20.0	18.6	2.10
28 月	バターロール 牛乳 マーシャルピーンズ トマトオムレツ コールスローサラダ 大根入りポトフ	牛乳 オムレツ 鶏肉 ウィンナー	バターロール じゃがいも マーシャルピーンズ ドレッシング	きゅうり キャベツ にんじん コーン だいこん ブロッコリー	624	21.7	28.4	2.30

*小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650Kcal、たんぱく質26.8g、脂質21.6g

*献立は都合により変更になる場合があります。