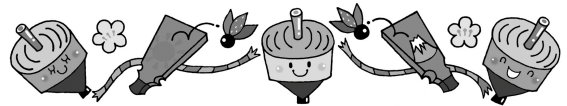


1月学校給食献立予定表

平成27年度 上野原小学校



日	曜日	こんだて	【黄の仲間の食品】 主に熱や力のもとになる 炭水化物 脂質	【赤の仲間の食品】 主に血や肉、骨などをつくる たんぱく質 無機質	【緑の仲間の食品】 主に体の調子を整える ビタミン	エネルギー・行事 小学校中学年 基準640kcal
13	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう しろみざかなのマヨネーズやき・やさいソテー はくさいスープ・ヨーグルト	こめ むぎ パンこ マヨネーズ	あぶら ふたにく パーコン ヨーグルト	パジル キャベツ にんじん もやし ピーマン しめじ たまねぎ はくさい ほうれんそう	639
14	木	わかめごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・だいこんのみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ふたにく むぎ あぶらあげ みそ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース だいこん ほうれんそう ねぎ	639
15	金	カレーライス・ぎゅうにゅう いかとブロッコリーのソテー・はっさく	こめ むぎ じゃがいも ハレールウ はちみつ	あぶら ふたにく むぎ いか スキムミルク	しょうが たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ ブロッコリー はっさく	北教研 短縮日課 667
18	月	ピビンバ(たまご)・ぎゅうにゅう はるさめスープ・グレープフルーツ	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら ごま	あぶら ふたにく パーコン たまご みそ	にんにく しょうが たけのこ にんじん もやし ほうれんそう ほししいたけ チンゲンサイ グレープフルーツ	6-3考案献立 635
19	火	きなこあげパン・ぎゅうにゅう やさしいカレーに・ミネストローネスープ いよかん	パン カレーこ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら とりにく パーコン きなこ ひよこめ スキムミルク いんげんめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー セロリー トマト いよかん	635
20	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのしおやき・いりどり じゃがいものみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら とりにく さけ あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ こまつな	638
21	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりのからあげ・はるさめサラダ(たまご) わかめスープ・ゆきみだいふく(たまご)	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら はるさめ もち ごま	あぶら とりにく ハム たまご とうふ アイスクリーム パーコン	しょうが にんにく にんじん きゅうり ほうれんそう ねぎ	6-1考案献立 776
22	金	ふたにくとごぼうのシャキシャキどん ぎゅうにゅう・おかかあえ なめこじる・ぼんかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら	あぶら ふたにく むぎ とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ごぼう はくさい ほうれんそう なめこ えのきたけ ねぎ こまつな ぼんかん	661
25	月	全 あけのきんときむしぼん・ぎゅうにゅう しんげんほうとう・さといものそぼろに キャベツのあえもの	むしパンこ さつまいも ほうとう でんぷん さとう さといも	あぶら とりにく ふたにく あぶらあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん だいこん ほししいたけ かぼちゃ はくさい ねぎ こまつな しょうが たまねぎ グリーンピース きゅうり ｷｷﾞﾗ とうもろこし	山梨県給食 608
26	火	学 はちみつパン・ぎゅうにゅう ラザニア・かみかみサラダ やさしいスープ・ミルクマッちゃんきなこあじ	パン ぎょうざのかわ さとう ミルクマーク マヨネーズ デミグラスソース	あぶら ふたにく パーコン チーズ なまクリーム	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ マッシュルーム きりほしだいこん ほうれんそう にんじん キャベツ はくさい だいこん こまつな	6-2考案給食 682
27	水	校 キムタクごはん・ぎゅうにゅう いとかんてんとわかめのサラダ ワントンスープ・りんご	こめ むぎ わんだんのかわ さとう ごま	あぶら ふたにく むぎ とりにく わかめ	ぎゅうにゅう にんにく しょうが ねぎ キムチ たくあん かんてん とうもろこし もやし きゅうり たまねぎ はくさい なら りんご	長野県給食 601
28	木	食 むぎごはん・ぎゅうにゅう ささみとチーズのてづくりはるまき ホイコーロー・ちゅうかスープ	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぷん ごまあぶら はるまきのかわ	あぶら とりにく ふたにく パーコン とうふ チーズ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが にんにく ｷｷﾞﾗ ピーマン はくさい えのきたけ チンゲンサイ	5-6年スキーク教室 644
29	金	週 ひじきごはん・ぎゅうにゅう 「せいだいものはなし」(せいだのたまじ) ほうれんそうのごまあえ・とんじる	こめ むぎ でんぷん さとう さといも ごま じゃがいも	あぶら とりにく ふたにく とうふ みそ ひじき	ぎゅうにゅう ごぼう はくさい ほうれんそう にんじん しょうが だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	本ワカ給食 633

※献立は都合により変わる場合があります。

※上野原の野菜等には、下線で表示してあります。

※たまごを含む献立は、献立の隣に(たまご)と表示してあります。※マヨネーズは、たまごを原材料としないマヨネーズを使用しています。

全国学校給食週間

1月24日は学校給食記念日です。戦後、給食が開始されたのが、昭和21年12月24日のことで、これを記念して、1ヶ月後の1月24日を記念日としています。

*今年(2015年)は1月25日から29日に、地域の郷土料理や食材、山梨県内の特産品などを取り入れた献立を考えています。

<p>25日(月) 山梨県給食</p> <p>山梨県の郷土料理である「ほうとう」が登場します。山梨県の武将武田信玄にちなんで、「信玄ほうとう」と名付けました。あけの金時は、北杜市明野町で育ったさつまいもです。</p>	<p>18日(月)・21日(木)・26日(火) 6年生考案給食</p> <p>家庭科で学習した事をいかし、毎年この時期に6年生が給食の献立を考えます。工夫を凝らした献立が登場します！</p>	<p>29日(金) 本ワカ給食</p> <p>「せいだイモのはなし」は昔、食べものがなく、苦しんでいた、上野原の人々を助けてくれた、中井清太のお話です。小粒のじゃがいもを使った「せいだのたまじ」は上野原のふるさとの味です</p>	
<p>27日(水) 長野県給食</p> <p>山梨県のお隣、長野県給食です。「キムタクご飯」は長野県の栄養士さんが、漬け物作りが盛んな長野県にちなんで、白菜キムチとたくあんを使った献立を考案しました。サラダには、長野県の特産品「かんてん」を使いました。</p>			