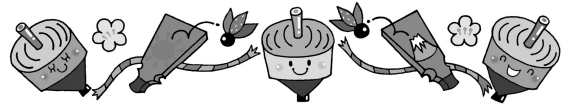


1月学校給食献立予定表


平成28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
11	水	にくどん・ぎゅうにゅう やさいのごまあえ・なめこじる	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しらたき ほうれんそう はくさい もやし なめこ えのきたけ こまつな	615	
12	木	ひじきごはん・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 ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほししいたけ えだまめ ねぎ 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 えのきたけ ほうれんそう	628	
13	金	カレーライス・ぎゅうにゅう やさいソテー・いよかん	こめ むぎ カレールゥ はちみつ じゃがいも	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ もやし しめじ ピーマン いよかん	北教研 短縮日課 650	
16	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ごぼうととりのつくね きりほしだいこんのいために・じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう パンこ でんぷん じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごぼう きりほしだいこん いんげん ねぎ ほししいたけ えのきたけ こまつな	611	
17	火	なめし・ぎゅうにゅう にこみおでん(たまご)・はくさいのみそしる ヨーグルト	こめ むぎ さとう	ごま	がんもどき ちくわ はんぺん さつまあげ こんぶ ヨーグルト うすらのたまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	だいこんば だいこん こんにゃく はくさい えのきたけ ほうれんそう	615	
18	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのしおやき・ひじきのにも すいとんじる	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら	こうやどうふ ぶたにく みそ あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こんにゃく いんげん しめじ だいこん はくさい ねぎ こまつな	5・6年生 スキー教室 690	
19	木	カレーピラフ・ぎゅうにゅう かみかみサラダ・クラムチャウダー バナナ	こめ むぎ カレーこ ホワイトルゥ	あぶら マヨネーズ ごま	とりにく ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きりほしだいこん キャベツ とうもろこし バナナ	674	
20	金	こめこパン・ぎゅうにゅう しろみざかなのハーブやき・やさいソテー パスタいりトマトスープ	パン スパゲティ	あぶら	メルルーサ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パスタ キャベツ にんじん もやし ピーマン しめじ にんにく セロリー たまねぎ トマト	596	
23	月	ピビンバ(たまご)・ぎゅうにゅう あげぎょうざ・ワントンスープ ミルクコーヒー	こめ むぎ 卵 のかわ さとう ミルク ワントンのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	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 たまねぎ はくさい にら	6-1考案 749	
24	火	全 のざわなごはん・ぎゅうにゅう こんさいのにも・きのこのみそしる りんご	こめ むぎ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん のざわな ごぼう たけのこ りんご だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ いんげん えのきたけ しめじ なめこ ほうれんそう	長野県給食① 569	
25	水	学 いもがらごはん・ぎゅうにゅう 「せいだいものはなし(せいだのたまじ)」 おかかあえ・あらははんぺんのすましじる	こめ むぎ じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ みそ はんぺん	ぎゅうにゅう	ごぼう いもがら にんじん えだまめ はくさい えのきたけ ほうれんそう ほししいたけ こまつな	上野原給食 本ワカ給食 637	
26	木	校 キムタクごはん・ぎゅうにゅう ワンパーづけ・たまごスープ(たまご) あおりんごゼリー	こめ むぎ でんぷん ゼリー	あぶら ごまあぶら ラー油	ぶたにく たまご ベーコン とうふ いか	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キムチ だいこん きゅうり もやし にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	長野県給食② 615	
27	金	食 わかめごはん・ぎゅうにゅう けんちんじる・にじますのからあげ はるさめサラダ(たまご)・みかん	こめ むぎ さといも でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく とうふ にじます ハム たまご	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく こまつな しょうが きゅうり みかん	6-2考案 678	
30	月	間 まっちゃんむしパン・ぎゅうにゅう やさいとあつあげのもの・しんげんほうとう フルーツヨーグルト	むしパンこ ほうとう さとう さといも	あぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト かぼちゃ	にんじん だいこん こんにゃく こまつな ほししいたけ いんげん しめじ いもがら はくさい ねぎ パパイヤ みかん おうとう	山梨県給食 641	
31	火	ゆうやけチキンライス・ぎゅうにゅう やさいカレーに・はくさいスープ	こめ むぎ カレーこ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく にんじん かぼちゃ はくさい ほうれんそう	606	

※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

<p>24日(火) 長野県給食① 長野県は、野菜菜の漬け物が有名です。また、きのこの栽培も盛んで、さまざまな種類のきのこが栽培されています。</p>	<p>23日(月)・27日(金) 6年生考案給食 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>25日(水) 上野原・本ワカ給食 「せいだいものはなし」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、中井清太夫のお話です。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>30日(月) 山梨県給食 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。</p>	<p>26日(木) 長野県給食② 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、長野県の給食では定番という、いかとやさいがたっぷり入った「ワンパー漬け」です。</p>	