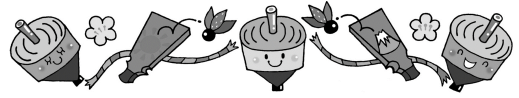


1月学校給食献立予定表

平成26年度 上野原小学校



日	曜日	こんだて	【黄の中間の食品】 熱や力のもとになる		【赤の中間の食品】 血や肉、骨などをつくる		【緑の中間の食品】 体の調子を整える		エネルギー・行事 小学校中学年 基準640kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
14	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやき・こんぶとまめのもの だいこんのみそしる	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ こんぶ さつまあげ みそ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ ねぎ		634	
15	木	きなこあげパン・ぎゅうにゅう やさいのカレーに・ミネストローネスープ バナナ	パン さとう マカロニ カレー じゃがいも	あぶら	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン イガイマ 卵 スキムミルク 鶏肉 マメ 鶏肉 マメ	しょうが にんにく 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 バナナ		653	
16	金	カレーライス・ぎゅうにゅう やさいソテー・オレンジ	こめ むぎ じゃがいも カレールッ はちみつ	あぶら	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ もやし しめじ ピーマン オレンジ		北教研 短縮日課 672	
19	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう てづくりコロッケ・こまつなとじゃこのソテー やさいスープ	こめ むぎ じゃがいも パンこ	あぶら	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう ウインナー ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん パセリ こまつな とうもろこし キャベツ ほうれんそう		5・6年生 スキー教室 666	
20	火	ミルクパン・ぎゅうにゅう ラザニア・わかめサラダ はくさいスープ・グレープフルーツ	パン ぎょうざのかわ デミグラスソース	あぶら	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム とうもろこし きゅうり にんじん はくさい ほうれんそう グレープフルーツ		607	
21	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう ホイコーロー・ワンタンスープ おさつスティック	こめ むぎ さとう わんたんのかわ さつまいも	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん はくさい ピーマン いら たまねぎ		607	
22	木	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(たまご) いかとブロッコリーのソテー・きのこやさいのスープ	こめ むぎ パンこ	あぶら マヨネーズ	メルルーサ いか ベーコン	パジル にんにく キャベツ ブロッコリー しめじ エリンギ たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう		608	
23	金	にくどん・ぎゅうにゅう ほうれんそうのごまあえ・なめこじる 「わらしべちょうじゃ」のみかん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう なめこ えのきたけ こまつな みかん		本ワカ給食① 646	
26	月	全 国 山梨県給食 614	しんげんほうとう・ぎゅうにゅう やさいとがんともの・キャベツのあえもの きなこむしパン	ほうとう さとう じゃがいも むしパンこ さといも	あぶら ごま	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ かんもどき きなこ みそ	にんじん だいこん いもがら かぼちゃ はくさい ねぎ しょうが にんにく とうもろこし ほししいたけ いんげん キャベツ きゅうり	山梨県給食 614	
27	火	学 北杜市給食 639	むぎごはん・ぎゅうにゅう にじますのからあげ・かみかみサラダ(たまご) あけのきんときのみそしる・りんご	こめ むぎ さつまいも ごま	あぶら マヨネーズ	にじます みそ ぎゅうにゅう	しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ えのきたけ ねぎ こまつな りんご	北杜市給食 639	
28	水	校 給 本ワカ給食② 705	「タペールだんしゃく」のワインいりハヤシライス ぎゅうにゅう・ほうれんそうとコーンのソテー オレンジ	こめ むぎ ハヤシルウ	あぶら バター	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース ほうれんそう もやし しめじ とうもろこし オレンジ	本ワカ給食② 705	
29	木	食 週 上野原市給食 616	いもがらごはん・ぎゅうにゅう せいだのたまじ・はくさいのあえもの とんじる	こめ むぎ さとう じゃがいも さといも	あぶら	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ かつおぶし	いもがら えだまめ はくさい こまつな にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう	上野原市給食 616	
30	金	間 本ワカ給食③ 624	むぎごはん・ぎゅうにゅう 「ケンちゃんちにきたサケ」のおおやき 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	さけ みそ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが ごぼう だけのこ にんじん こんにゃく いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ	本ワカ給食③ 624	

※献立は都合により変わる場合があります。

※たまごを含む献立は、マヨネーズを含め、献立の隣に(たまご)と表示してあります。

※上野原の野菜等には、下線で表示してあります。

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、これを記念して、1ヶ月後の1月24日を記

* 今年(2014年)は1月26日から30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>26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。当日の給食の中に、信玄の財宝を隠したいと思います。お楽しみに!</p>	<p>27日(火) 北杜市給食</p> <p>興水教頭先生のふるさと、「北杜市」の食材を使った給食です。日照時間日本一の北杜市では、おいしい物がたくさんあります。その中から、「ヒメマス」の唐揚げと「あけの金時」というさつまいもを使ったおみそしるが登場します。</p>	<p>29日(木) 上野原給食</p> <p>里いもの茎を干したいもがらを使った「いもがらごはん」と、昔から伝わる、小粒のじゃがいもを使った「せいだのたまじ」です。</p>
<p>28日(水) 本ワカ給食</p> <p>「タペールだんしゃく」に登場するワインを使ったハヤシライスです。タペールだんしゃくは食べるのが大好き。しかし、食べ過ぎて</p>	<p>30日(金) 本ワカ給食</p> <p>「ケンちゃんちにきたサケ」の塩焼きです。生まれ育った川に戻る途中に起きるケンちゃんちにきてしまったサケ。無事に川に戻る事ができるのでしょうか?</p>	