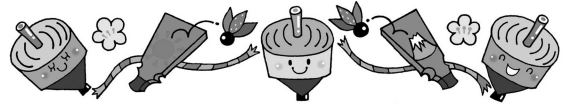


1月学校給食献立予定表

平成29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		【赤の仲間の食品】 主に血や肉、骨などをつくる		【緑の仲間の食品】 主に体の調子を整える		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		
11	木	さんしょくそぼろどん(たまご)・ぎゅうにゅう しらたまそうに みかん	こめ むぎ さとう しらたまだんご	あぶら	ふたにく たまご たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ しょうが ピーマン だいこん はくさい しめじ みずな みかん	715	
12	金	キャロットロールパン・ぎゅうにゅう ピーンスバーグ(たまご)・やさいのカレーソテー やさいスープ	パン パンこ さとう	バター あぶら	ふたにく たまご ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン キャベツ もやし ほうれんそう にんじん かぼちゃ パセリ	601	
15	月	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 みそワフタン	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ ワフタン	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ハム ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり もやし にら	5・6年生 スキー教室 677	
16	火	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう にこみおでん(たまご)・はくさいのみそしる おさつスティック	こめ むぎ さとう さつまいも	ごま あぶら	かんもどき ちくわ さつまあげ はんぺん うずらのたまご みそ	ぎゅうにゅう	あかじそ だいこん はくさい えのきだけ ほうれんそう こんにゃく	596	
17	水	あんかけやきそば・ぎゅうにゅう しらたまスープ(たまご) フルーツあんぱん	ちゅうかめん さとう はるさめ でんぷん しらたまだんご	あぶら ごまあぶら ゼリー	ふたにく いか たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ パイナップル みかん おうとう	610	
18	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのしおやき・こもくきんぴら じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	さけ さつまあげ だいす あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん いんげん えのきだけ たまねぎ こまつな こんにゃく	611	
19	金	ふたにくとごぼうのシャキシャキどん ぎゅうにゅう・しゅんぎくいりおかかあえ ヨーグルト	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ふたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう はくさい しゅんぎく ほうれんそう しらたき	北教研 短縮日課 627	
22	月	キムタクごはん・ぎゅうにゅう ごぼうサラダ たまごスープ(たまご)・ミルクコーヒー	こめ むぎ さとう でんぷん ミルク	ごまあぶら マヨネーズ ごま	ふたにく とうふ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ はくさいキムチ だいのこのつけ ぎょうちん にんじん きゅうり キャベツ えのきだけ チンゲンサイ	618	
23	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう いりどり・しゃりしゃりだいす すいとん	こめ むぎ さとう ちくわ でんぷん	ごまあぶら あぶら	とりにく あぶらあげ みそ だいす	ぎゅうにゅう	しょうが れんこん たけのこ にんじん いんげん しめじ だいこん はくさい ねぎ こんにゃく	675	
24	水	全 ふじざくらポークのカレーライス・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ きゅうしょくしゅうかんゼリー	こめ むぎ じゃがいも カレー	あぶら ドレッシング ゼリー	ふじざくらポーク スキムミルク	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン	658	
25	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう にじますのからあげ・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	あぶら ごま	にじます みそ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	659	
26	金	校 あけのきんときりコッパン・ぎゅうにゅう マカロニグラタン・やさいのソテー ミネストローネスープ	あけのきんとき(さつまいも) マカロニ パン じゃがいも	あぶら ホワイトソース	とりにく ベーコン ふたにく ひよこまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし しめじ ピーマン にんにく セロリ トマト	627	
29	月	食 いもがらごはん・ぎゅうにゅう せいだのたまじ・おかかあえ あらははんぺんじる	こめ むぎ さとう でんぷん せいだいも(じゃがいも)	あぶら ごま	とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし 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 ほうれんそう ほししいたけ えのき こまつな	643	
30	火	週 きなこむしパン・ぎゅうにゅう ぶりだいこん ほうとう・りんご	じゃがいも ほうとうめん さとう むしパンこ	ごま	とりにく みそ ぶり きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほししいたけ いもがら かぼちゃ はくさい ねぎ しょうが りんご	621	
31	水	マーボーどん・ぎゅうにゅう はくさいのちゅうかスープ オレンジ	こめ むぎ でんぷん	ごまあぶら	ふたにく とうふ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ にんじん グリーンピース えのきだけ はくさい にら オレンジ	615	

※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

24日(水) 甲州富士桜ポーク
米国アイオワ州から贈られた種豚から山梨県の銘柄豚が平成25年にできました。しっとりした肉質が特徴です。

30日(火) ほうとう
平安時代に中国から伝わった「饅頭」がルーツだといわれています。旬の野菜や茸、麺を味噌で煮込んだ山梨の郷土料理です。

25日(木) にじます
北杜市のハヶ岳養鱒場で育ったにじますを唐揚げにします。冷たいきれいな水で育ったにじますは、身が引き締まりとてもおいしいです。

26日(金) あけの金時(さつまいも)
山梨県北杜市明野町は年間の日照時間日本一。太陽のさつまいもと言われる「あけの金時」を生産しています。地元の菓子店ではこの「あけの金時」を使った商品もあり、有名ですね。シンプルなコッパンに甘みのある「あけの金時」が入ったパンを作ってもらいました。

29日(月) せいだいも
「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。いもがら、小さなじゃがいもは地場産物です