

1月学校給食献立予定表

令和2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650kcal	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
12	火	わかめごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが しらたき	610	始業式	
13	水	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	こめ むぎ さとう しらたまだんご	あぶら	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ しょうが ビーマン だいこん はくさい しめじ ねぎ	666		
14	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー はるさめサラダ みそわんだん マーラーカオ(たまご)	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ わんだん マーラーカオ	あぶら ごまあぶら いりごま	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 ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり もやし はくさい にら	802	6-2考案 ザ・中華	
15	金	ドライカレー ぎゅうにゅう ツナとこまつなのサラダ ミルメークコーヒー	こめ むぎ カレール ドレッシング ミルメーク	バター	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト コーン キャベツ こまつな	668	北教研 短縮4校時	
18	月	ふた二郎どん ぎゅうにゅう はくさいのちゅうかスープ みかんゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん みかんゼリー	ごまあぶら あぶら	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ にら えのきたけ はくさい	606		
19	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのあんかけソース とうふのみそしる ミニたいやき	こめ むぎ でんぶん さとう ミニたいやき	あぶら ごまあぶら	さわら あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんじん たまねぎ ビーマン たけのこ ねぎ こまつな	673	6年生先生考案 和食	
20	水	あんかけやきそば ぎゅうにゅう ワカメスープ プリン	ちゅうかめん でんぶん さとう プリン	あぶら ごまあぶら	ふたにく いか ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ はくさい こまつな ほうれんそう ねぎ しいたけ	648		
21	木	ほうれんそうロール ぎゅうにゅう ビーンズバーグ(たまご) キャベツとコーンのサラダ マカロニ入りトマトスープ	パン パンこ さとう ドレッシング マカロニ	バター あぶら	ふたにく たまご ひよこめめ ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゃべつ コーン きゅうり にんにく にんじん トマト	647		
22	金	オムライス(たまご) ぎゅうにゅう カミカミサラダ タピオカいりフルーツポンチ	こめ むぎ さとう タピオカ サイダー	あぶら マーガリン すりごま	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース きりぼしだいこん こまつな きゃべつ みかん パイナップル もも	661	6-1考案 五つ星給食	
25	月	全 国 学 校 給 食 週 間	いもがらごはん ぎゅうにゅう せいだのたまじ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら いりごま	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう いもがら にんじん えだまめ しいたけ えのきたけ こまつな	624	
26	火		あらはんべんのすましじる(たまご)	でんぶん		あらはんべん(卵白)				
27	水		きなこむしばん ぎゅうにゅう ぶりだいこん ほうとう みかん	むしばんこ さとう じゃがいも ほうとう	あぶら いりごま	きなこ ぶり とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん しいたけ かぼちゃ はくさい ねぎ みかん	665	
28	木	ふじさくらポークのカレーライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ ふじさんゼリー	こめ むぎ カレール じゃがいも はちみつ ドレッシング ゼリー	あぶら	ふじさくらポーク	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 コーン	703		
29	金	むぎごはん ぎゅうにゅう にじますのからあげ さといものそぼろに レモンカスターダルト	こめ むぎ でんぶん さとう さといも	あぶら	にじます ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう ねぎ にんじん いんげん こんにゃく	706		
29	金	シュガートースト ぎゅうにゅう ごぼうサラダ 甲州ワインビーフのビーフシチュー ようなしゼリー	しょくぱん さとう じゃがいも ようなしゼリー	マーガリン いりごま バター マヨネーズ	甲州ワインビーフ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ コーン しょうが にんにく たまねぎ	666		

※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、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。

※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>29日(金) 甲州ワインビーフのビーフシチュー ワインを絞って残ったぶどうの粕を飼料に混ぜたものを食べて育ったワインビーフです。うまみたっぷりです。</p>	<p>28日(木) にじますの唐揚げ 北杜市の八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。頭から尻尾まで全部食べてみましょう。</p>	<p>25日(月)せいだのたまじ 「せいだのものはなし」は、昔、食べ物がなく、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。こつぶ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>26日(火) ほうとう 平安時代に中国から伝わった「饅頭(はくたく)」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。</p>	<p>27日(水) 甲州富士桜ポークのカレーライス 富士山ゼリー アメリカ、アイオワ州から贈られた種豚から山梨県の銘豚が平成25年にできました。しっとりとした肉質が特徴の富士桜ポークです。また、日本を代表する山、富士山をイメージしたゼリーは、青いソーダゼリーと白いホワイトゼリーの2層から出来ていて目でも楽しめます。</p>		