

# 1月学校給食献立予定表



令和3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		行事 エネルギー-中学年用 タンパク質-中学年用
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
12	水	ごもくそぼろどん(たまご) しらたまそうに	ごめ むぎ さとう しらたまだんご	ごまあぶら	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	しょうが ピーマン ほうれんそう	ごぼろ にんじん たまねぎ しいたけ だいこん はくさい ねぎ	<b>始業式</b> 638 24.4
13	木	チンジャオロースどん はくさいのちゅうかスープ レモンカスタードタルト(たまご)	ごめ むぎ さとう レモンカスタードタルト	あぶら ごまあぶら	ふたにく ベーコン レモンカスタードタルトのたまご	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ えのきたけ	ごぼろ にんじん ピーマン にんじん はくさい にら	624 23.5
14	金	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ(たまご) ミルクコーヒー	ごめ むぎ カレールッ フレンチドレッシング	バター ミルクコーヒー	ふたにく つな	ぎゅうにゅう	しょうが ピーマン コーン きゃべつ こまつな	にんにく たまねぎ にんじん	<b>北教研</b> 654 22.9
17	月	ふたにくとごぼろのシャキシャキどん だいこんのみそしる ヨーグルト	ごめ むぎ さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが ごぼろ だいこん ほうれんそう しらたき	たまねぎ にんじん しらたき	646 25.2
18	火	むぎごはん さわらのネギソースがけ ふたにくときりほしだいこんのいためもの はくさいスープ	ごめ むぎ さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんにく はくさい ほうれんそう	しょうが にんにく にんじん きりほしだいこん エリンギ にら たまねぎ	667 27.2
19	水	あんかけやきそば たまごスープ(たまご) おさつスティック	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	ふたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが しいたけ えのきたけ	にんにく にんじん たけのこ ちんげんさい こまつな	598 25.3
20	木	セルフてりやきバーガー ひじきのサラダ マカロニいりトマトスープ	パン マカロニ	あぶら マヨネーズ すりごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	きゃべつ きゅうり にんにく たまねぎ トマト	にんにく にんじん コーン れんこん	607 24.7
21	金	むぎごはん まつかぜやき はくさいとじゃこのいためもの あさりとこまつなのみそしる	ごめ むぎ さとう	いりごま ごまあぶら	とりにく ちりめん みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごまつな ねぎ えのきたけ	にんにく にんじん はくさい ほうれんそう	596 27.4
24	月	山梨県産・上野原市産の食べ物を週食へてSDGs むぎごはん にじますのからあげ ごもくきんぴら はくさいのみそしる	ごめ むぎ さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	にじます さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが はくさい ほうれんそう えのきたけ こんにゃく	ごぼろ にんじん いんげん	628 25.1
25	火	キムタクごはん やさいとあつあげのもの にらたまじる(たまご)	ごめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら いりごま	ふたにく あつあげ 北杜市明野産たまご	ぎゅうにゅう	にんにく つぼづけ だいこん にら こんにゃく	しょうが ねぎ はくさい キムチ	592 24.3
26	水	ふじさくらポークのカレーライス かみかみサラダ フルーツのヨーグルトあえ	ごめ むぎ さとう はらみつ	あぶら マヨネーズ すりごま	富士さくらポーク	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト	しょうが トマト きゃべつ パイン もも みかん	にんにく たまねぎ にんじん きりほしだいこん ほうれんそう	718 22.3
27	木	そぼろパン たまごのあまからに(たまご) はるさめサラダ やさいたっぷりラーほー	ごめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	ふたにく ハム だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく はくさい ねぎ きゅうり	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ しいたけ	638 25.8
28	金	むぎごはん 甲州ワイン・ブドウ こまつなとコーンのソテー とうふのみそしる	ごめ むぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	甲州ワイン・ブドウ とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゃべつ しめじ ねぎ ほうれんそう	にんにく ごまつな コーン	631 24.6
31	月	むぎごはん さばのしおやき だいこんのそぼろに じゃがいものみそしる	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ごまつな ねぎ グリーンピース	だいこん にんにく えのきたけ	620 25.8

※献立は都合により変わる場合があります。 ※山梨県産の食材、上野原市産の食材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。  
 ※フレンチドレッシングには原材料にたまご(加糖卵黄)が使われています。

## 全国学校給食週間

～山梨県産・上野原市産の食べ物を食べてSDGsについて考えよう週間～

### 24日(月)にじますの唐揚げ

北杜市のハク岳養鶏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。

### 27日(木) ラーほー

山梨県笛吹市の新?名物料理です。  
山梨県産小麦粉を使用したほうとうを  
ラーメンスープで頂きます。



### 25日(火)

長野県塩尻市で人気の給食メニュー、  
キムタクごはん。上野原市産、山梨県  
産の野菜を使った煮物、北杜市明野  
産たまごを使用したにらたまじるを予定  
しています。  
山梨県と長野県の給食です。

### 26日(水)

#### 甲州富士桜ポークのカレーライス

アメリカ、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。しっとりとした肉質が特徴の富士桜ポークです。

### 28日(金)

#### 甲州ワインブドウのコロッケ

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ブドウ入りのコ  
ロッケです。うまみたっぷりです!