

# 2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	【黄の中間の食品】 主に熱や力のもとになる		【赤の中間の食品】 主に血や肉、骨などをつくる		【緑の中間の食品】 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		
1	火	ごもくチャーハン チンジャオロース はくさいちゅうかスープ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ グリーンピース たけのこ ピーマン えのきたけ はくさい にら	6-1考案献立 613 25.8	
2	水	ハヤシライス きゃべつとコーンのサラダ(たまご) フルーツポンチ	こめ むぎ ハヤシルゥ ゼリー フレンチドレッシング	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース きゃべつ コーン きゅうり みかん パイン もも	747 22.2	
3	木	むぎごはん いわしのかばやき だいのしゃりしゃりあげ とんじる	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さといも さとう	あぶら いりごま	いわし だいす ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな こんにゃく	節分給食 708 28.7	
4	金	カレーピラフ ポークラタトゥーユ はくさいスープ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら マーガリン オリーブ油	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが エリンギ グリーンピース トマト しめじ はくさい ほうれんそう	620 24.8	
7	月	にくどん だいこんのみそしる ようなしゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく 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 だいこん ほうれんそう しらたき	641 23	
8	火	むぎごはん あげぎょうざ にくやさしいため わかめスープ	こめ むぎ ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン とうふ ぎょうざ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ にんじん もやし しめじ ピーマン ほうれんそう ねぎ	6-2考案献立 626 23.1	
9	水	わかめごはん にくじゃが はくさいのみそしる みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース しらたき はくさい ほうれんそう みかん	627 21.6	
10	木	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	こめ むぎ カレールゥ フレンチドレッシング	バター ミルクコーヒー	ぶたにく つな	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト コーン きゃべつ こまつな	北教研 654 22.2	
14	月	ゆうやけチキンライス やさいのカレーに やさいスープ ガトーショコラ	こめ むぎ じゃがいも さとう ガトーショコラ	あぶら マーガリン	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 にんじん にんにく しょうが エリンギ グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー きゃべつ ほうれんそう	バレンタイン給食 711 25.9	
15	火	ひじきごはん にくみおでん(たまご) きゃべつのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ さつまあげ ちくわ はんぺん(卵白) みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ えだまめ だいこん こんにゃく きゃべつ えのきたけ ほうれんそう	549 25.9	
16	水	あんかけやきそば たまごスープ(たまご) ミニたいやき	ちゅうかめん さとう でんぷん ミニたいやき	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ はくさい ちんげんさい えのきたけ こまつな	集団下校 578 25.4	
17	木	セルフホットドック ポークビーンズ クラムチャウダー	パン じゃがいも さとう クリームポターショ	あぶら	フランクフルト ぶたにく だいす あさり	ぎゅうにゅう	きゃべつ にんじん たまねぎ トマト コーン グリーンピース	649 30.2	
18	金	むぎごはん とりのからあげ はるさめサラダ みそワントン	こめ むぎ さとう でんぷん わんたん はるさめ	あぶら いりごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん きゃべつ きゅうり もやし にら	679 25.2	
21	月	ちゅうかどん(たまご) ひきにくとはるさめのスープ マスカットゼリー	こめ むぎ はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか うすらたまご とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ はくさい ちんげんさい えのきたけ にら	590 23	
22	火	むぎごはん さけのしおやき だいこんのそぼろに じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん グリーンピース にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれんそう	647 29.8	
24	木	むぎごはん ビーンズバーグ(たまご) かみかみサラダ とうふのみそしる	こめ むぎ さとう パンこ	バター マヨネーズ すりごま	ぶたにく ひよこまめ たまご みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん きゃべつ ねぎ こまつな	700 28.2	
25	金	ポークカレー コールスローサラダ いよかんゼリー	こめ むぎ はちみつ じゃがいも カレールゥ コールスロドレッシング	あぶら ゼリー	ぶたにく	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 きゃべつ コーン いよかん	712 23.5	
28	月	とりそぼろこんぶごはん やさいとあつあげのもの かきたまじる(たまご)	こめ むぎ さとう でんぷん さといも	あぶら	とりにく ぶたにく あつあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ こんにゃく にんじん だいこん しいたけ いんげん こまつな ねぎ えのきたけ	571 23.8	

※献立は都合により変わる場合があります。

※山梨県、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。

※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。