

1月学校給食献立予定表



令和4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 たんばく質 エネルギー（中学年用）
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
11	水	さんしょくそぼろどん（たまご） あらははんべんのすまし汁（たまご） あけましておめでたいやき♪	こめ むぎ さとう たいやき	あぶら	とりにく たまご はんぺん（卵白）	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ビーマン しいたけ えのきだけ こまつな	始業式 680 27.1	
12	木	むぎごはん さけのしおやき だいこんのそぼろに おふのみそしる	こめ むぎ さとう でんぷん やきふ		さけ ぶたにく あぶらげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな ねぎ グリーンピース	613 29.1	
13	金	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ（たまご） ミルクココア	こめ むぎ カレールゥ フレンチドレッシング	バター ミルクココア	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 ビーマン トマト コーン きゃべつ こまつな	北教研 661 22.9	
16	月	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん じゃがいものみそしる いよかんゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも いよかんゼリー	あぶら いりごま ごまあぶら	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 しらたき ごぼう えのきだけ こまつな ねぎ	659 25.2	
17	火	きなこあげばん ポークビーンズ クラムチャウダー	パン さとう じゃがいも クリームポタージュ	あぶら	きなこ ぶたにく だいす ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト コーン ブロッコリー	708 28.1	
18	水	とりごぼうごはん にこみおでん（たまご） きゃべつのみそしる ミニフィッシュ	こめ むぎ さとう	あぶら いりごま	とりにく さつまあげ あつあげ うすらたまご はんぺん（卵白） あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ みそ ミニフィッシュ	しょうが ごぼう えだまめ だいこん きゃべつ えのきだけ ほうれんそう こんにゃく	590 27.7	
19	木	むぎごはん さばのみそに きりほしだいこんのいために とうふのすましじる みかん	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	さば みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが きりほしだいこん にんじん しいたけ いんげん えのきだけ みかん	616 24.5	
20	金	マーボーどうふどん はくさいのちゅうかスープ フルーツあんぱん	こめ むぎ でんぷん ホワイトゼリー	ごまあぶら	ぶたにく ベーコン とうふ みそ	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 ようなし もも りんご	662 23.8	
23	月	わかめごはん ごぼういりにくじゃが はくさいのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめごはんのちび	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ しらたき はくさい ほうれんそう	600 21.2	
24	火	山梨県産 全産国 むぎごはん にじますのからあげ ひじきのにも ほうとう	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも ほうとう	あぶら	にじます だいす あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん いんげん だいこん しいたけ かぼちゃ はくさい ねぎ こんにゃく	658 27.4	
25	水	上野原市産の煮えかき しんげんどりのチキンライス いかとブロッコリーのソテー ブラウンシチュー	こめ むぎ さとう じゃがいも ハヤシラップ チミグラスソース	あぶら バター マーガリン	しんげんどり いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく きゃべつ ブロッコリー しょうが	647 27.6	
26	木	むぎごはん こうしゅうぎゅうのすきやき だいこんのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら	こうしゅうぎゅう あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ しょうが だいこん ほうれんそう しらたき	612 24.2	
27	金	ふじさくらポークのカレーライス コールスローサラダ 山梨県産ぶどうゼリー	こめ むぎ じゃがいも はちみつ コールスロー	あぶら カレールゥ ズドゥゼリー	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 きゃべつ コーン	712 22.3	
30	月	SDG間 むぎごはん いりどり せいだのたまじふうあげ かきたまじる（たまご）	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	みそ とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ いんげん こまつな ねぎ	675 21.5	
31	火	ミルクパン しろみさかなのばんこやき かみかみサラダ カレーうどん かたぬきチーズ	パン ばんこ さとう カレールゥ うどん	あぶら マヨネーズ いりごま	ホキ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく きりほしだいこん きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	622 30.8	

※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。

※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。

※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。

※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。

※お米・牛乳・みそは山梨県産です。

全国学校給食週間

※山梨県産肉は生産者支援のため山梨県より無償で提供して頂きます。

24日(火) にじますのからあげ
北杜市の八ヶ岳養鱒場で育ったにじますをからあげにします。
冷たい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。
カラッと揚がっているので、あたまも、骨も、尻尾もすべて食べられます。

24日(火) ほうとう
山梨県の郷土料理。
武田信玄が戦の時に部下にふるまったといわれています。
具だくさんで栄養満点な郷土料理です。

25日(水) 信玄鶏のチキンライス
富士山の麓で産まれ、富士の名水で育った質の高い銘柄鶏です。低脂肪・低コレステロール。今回はチキンライスにしてみました。

26日(木) 甲州牛のすきやき
丹念に育てられた黒毛和種肥育牛のなかで肉質ランクが4、5等級に格付けされた牛のみが、甲州牛と呼ばれます。
やわらかい肉質、鮮やかな肉色、豊かな風味が特徴の甲州牛です。

27日(金) 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。

30日(月) せいだのたまじ
小粒なじゃがいもを無駄にしないで食べられるようにした先人の知恵から生まれた上野原市の郷土料理です。