

2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 たんぱく質 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				
1	水	チンジャオロースどん みそワントン さつまいもチップ	こめ むぎ さとう でんぷん ワントン さつまいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ ピーマン もやし きゃべつ にら				615 24.4
2	木	わかめごはん にくじゃが きゃべつのみそしる	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 いんげん きゃべつ えのきだけ ほうれんそう				598 21.2
3	金	むぎごはん いわしのかばやき だいずのしゃりしゃりあげ みそけんちんじる	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 だいず とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく				節分給食 689 28.6
6	月	ぶたキムチどん はるさめスープ マスカットゼリー	こめ むぎ さとう はるさめ マスカットゼリー	ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさいキムチ にら しょうが にんじん しいたけ ちんげんさい				632 22.9
7	火	シュガートースト やさいのカレーに 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	マーガリン あぶら	とりにく ベーコン スキムミルク あさり	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー コーン グリーンピース				745 28.8
8	水	いもがらごはん いかとだいこんのもの おふのみそしる	こめ むぎ さとう こんにゃく やきふ	あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく いか みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう いもがら にんじん えだまめ たけのこ だいこん えのきだけ こまつな ねぎ				579 28.5
9	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	あぶら 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 659 22.2
10	金	むぎごはん ローストチキン ポテフライ キャベツとウィンナーのスープ レモンカスターダルト（たまご）	こめ むぎ さとう フライドポテト レモンカスターダルト	あぶら	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ ほうれんそう				6-2考案給食 775 22.9
13	月	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	ぶたにく ひよこまめ たまご あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	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				658 26.2
14	火	ゆやけチキンライス（たまご） いかとブロッコリーのソテー カレースープ ガトーショコラ	こめ むぎ じゃがいも カレールゥ ガトーショコラ	あぶら マーガリン	とりにく たまご いか ベーコン	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	バレンタインデー給食			716 28.7
15	水	あんかけやきそば たまごスープ（たまご） みかん	ちゅうかめん さとう でんぷん	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 えのきだけ こまつな みかん				612 26.1
16	木	むぎごはん さけのしおやき ひじきのものに とんじる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	さけ だいず あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん しょうが ごぼう だいこん ねぎ こまつな こんにゃく				622 29.5
17	金	とりそばろこんぶごはん とうふハンバーグ きゃべつのおかかあえ かきたまじる（たまご） ととやきチョコ（たまご）	こめ むぎ さとう でんぷん 青じそドレッシング ととやき	あぶら	とりにく とうふ おから かまぼこ かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ にんにく たまねぎ きゃべつ こまつな ねぎ				6-1考案給食 647 23.8
20	月	むぎごはん とりのてりやき ごもくきんぴら 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	とりにく だいず 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 こんにゃく たまねぎ ねぎ こまつな				622 24.5
21	火	フィッシュバーガータルタルソース（たまご） きゃべつとウィンナーのソテー クリームシチュー	パン パンこ じゃがいも こむぎこ ホワイトルゥ タルタルソース	あぶら バター	ホキ ウィンナー とりにく タルタルソースのたまご	ぎゅうにゅう	きゃべつ にんじん コーン しめじ たまねぎ ブロッコリー				637 26
22	水	チキンカレーライス こまつなとコーンのソテー フルーツポンチ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ カレールゥ ゼリー	あぶら	とりにく ベーコン	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 こまつな きゃべつ しめじ コーン よなし もも りんご				767 22.7
24	金	チャーハン（たまご） ホイコーロー あげぎょうざ わかめスープ フルーツあんりんプリン	こめ むぎ ぎょうざ さとう でんぷん あんりんプリン	あぶら ごまあぶら	ベーコン とりにく たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ グリーンピース きゃべつ ピーマン ほうれんそう もも あんず りんご				6-3考案給食 731 27.5
27	月	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん あさりとこまつなのみそしる いちご	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	ぶたにく あさり みそ	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 こまつな えのきだけ ねぎ いちご				619 25.5
28	火	クロワッサン（たまご） ラザニア さんしょくサラダ はくさいスープ	クロワッサン デミグラスソース	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン はくさい ほうれんそう				754 26.8

※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。
 ※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。 ※お米・牛乳・みそは山梨県産です。