

# 1月学校給食献立予定表

令和5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 たんぱく質 エネルギー (中学年間)
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
10	水	さんしょくそぼろどん(たまご) おいわいすましじる あけましておめでたいやき♪	こめ ごぼろ さとう	さとう あぶら	ふだにく たまご かまぼこ	きゅうにゅう	しょうが にんじん ピーマン しいたけ ほうれんそう	始業式 683 25.2	
11	木	むぎごはん さけのしおやき ごもくきんぴら さといものみそじる	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら ごま	さけ さつまあげ だいず みそ あぶらあげ	きゅうにゅう	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく えのきだけ ねぎ ほうれんそう	602 27.1	
12	金	ごもくチャーハン ホイコーロー フルーツあんぱん	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ふだにく ベーコン ゼラチン	きゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース ねぎ しょうが にんにく きゃべつ ピーマン みかん パイナップル もも	北教研 618 21.6	
15	月	ひじきごはん あげじゃがのそぼろに だいこんのみそじる	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ふだにく たまご あぶらあげ みそ	ひじき	にんじん えだまめ グリーンピース だいこん にんじん えのきだけ ほうれんそう	781 26.3	
16	火	チンジャオロースどん みそワフタン ラフランスゼリー	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ふだにく ベーコン ゼラチン	きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが はくさい にんじん もやし にら ラフランスかじゅう	630 24.2	
17	水	スパゲティミートソース コールスローサラダ	スパゲティ コーン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ふだにく	きゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン マッシュルーム きゃべつ にんじん コーン	646 24.9	
18	木	むぎごはん さわらのチリソース パンパンジーふうサラダ わかめスープ	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	さわら ささみ とうふ ベーコン	きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり にんじん ほうれんそう ねぎ	681 27.8	
19	金	カレーライス ごまつなとコーンのソテー フルーツポンチ	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ふだにく ベーコン ゼラチン	きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ごまつな きゃべつ コーン しめじ みかん パイナップル もも	733 22.6	
22	月	とりそぼろごはん にこみおでん(たまご) わかめサラダ	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ふだにく たまご さつまあげ ちくわ はんぺん うすらたまご こんにゃく つな ひよこまめ	きゅうにゅう	しょうが だいこん こんにゃく コーン えだまめ	582 26.5	
23	火	くるパン マカロニグラタン さんしょくサラダ えだまめいりトマトスープ	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ふだにく ベーコン	きゅうにゅう	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 たまねぎ にんじん トマト えだまめ	630 23.2	
24	水	山梨県産国産上野原市産学校給食週間に合わせてSDGs むぎごはん まつかぜやき あさおだいこんかみかみサラダ とうふのすましじる	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ふだにく たまご さつまあげ ちくわ はんぺん うすらたまご こんにゃく つな ひよこまめ	きゅうにゅう	たまねぎ にんじん あさおだいこん にんじん ほうれんそう きゃべつ えのきだけ	594 24.9	
25	木	こうしゅうワインビーフとごぼうのジャキジャキどん おふのみそじる みかんゼリー	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	甲州ワインビーフ みそ あぶらあげ ゼラチン	きゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ごぼう えのきだけ ごまつな ねぎ みかん果汁	646 23.8	
26	金	むぎごはん にじますのからあげ ごまつなのびたし やまなしのきょうどりょうり ほうとう	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にじます あぶらあげ とうふ みそ あぶらあげ	きゅうにゅう	しょうが ごまつな きゃべつ にんじん だいこん しいたけ かぼちゃ はくさい ねぎ	670 27.8	
29	月	やまなしけんのきくらげいりちゅうかどん(たまご) ワンタンスープ やまなしけんさん ぶどうゼリー	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ふだにく たまご さつまあげ ちくわ はんぺん うすらたまご こんにゃく つな ひよこまめ	きゅうにゅう	しょうが にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ きくらげ たまねぎ えのきだけ にんじん にら ぶどう果汁	596 25.5	
30	火	おかつかにんじんのませごはん いかとだいこんのもの とうふのみそじる	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ふだにく たまご さつまあげ ちくわ はんぺん うすらたまご こんにゃく つな ひよこまめ	きゅうにゅう	おかつかにんじん えだまめ だいこん にんじん たけのこ こんにゃく ごまつな ねぎ	577 28	
31	水	ドライカレー ツナと小松菜のサラダ(たまご) ミルクコーヒー	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ふだにく たまご さつまあげ ちくわ はんぺん うすらたまご こんにゃく つな ひよこまめ	きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン ごまつな きゃべつ コーン	648 21.7	

※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。

※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。

※ベーコン・ハムにはたまごが原材料に入っています。



## 全国学校給食週間

24日(水) 浅尾大根  
日照時間日本一の北杜市明野町の太陽と火山灰が堆積した豊かな土で育った大根です。山梨を代表するブランド野菜だそうです。

25日(木) 甲州ワインビーフ  
果物とワインの王国山梨が生み出した牛肉。ワインを絞って残ったブドウの粕を飼料に混ぜています。臭みが少なく食べやすいと言われています。

26日(金) ほうとう  
山梨県の郷土料理  
武田信玄が戦のときに部下にふるまったと言われていました。具だくさんで栄養満点な郷土料理です。

29日(月) 甲斐市 麗峰のキクラゲ

菌床から生産まですべてを純国産にこだわり、農業不使用で栽培しています。肉厚で、歯ごたえを楽しめます。

30日(火) 大塚にんじん

12月に肉じゃがに入れた大塚にんじん。栄養満点ののっぴい土で育った、甘みが強く、やわらかいのが特徴です。今回は混ぜご飯にいただきます。

26日(金) にじます

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。