

2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 (中学年用)
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
1	木	むぎごはん すきやきふうにおふのみそしる	こめ さとう やきふ	あぶら	ふたにく あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ にんじん しめじ しょうが しらたき えのきだけ こまつな ねぎ	590 23.9
2	金	むぎごはん いわしのかばやき しゃりしゃりのりだいす おにかまほこいりけんちんじる	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さといも	あぶら ごま あぶら ごまあぶら	いわし だいす とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	しょうが だいこん ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	節分給食 690 28.4
5	月	むぎごはん ふたにくとやさいのいためもの はるさめスープ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ にら にんじん しいたけ はくさい	593 22.4
6	火	セルフてりやきチキンバーガー ごぼうサラダ カレーうどん	パン さとう うどん カレールー	マヨネーズ ごま あぶら	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	656 27.4
7	水	マーボー豆腐どん はくさいのちゅうかスープ オレンジゼリー	こめ むぎ でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら	ふたにく とうふ みそ ベーコン	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 にんじん はくさい にら	647 23.8
8	木	わかめごはん にくじゃが あざりとこまつなのみそしる	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ふたにく あざり みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース しらたき こまつな えのきだけ ねぎ	北教研 594 23.8
9	金	カレーピラフ ふたにくとやさいのとまとい こんさいスープ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら マーガリン オリーブゆ	とりにく ふたにく ハム	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 たまねぎ にんじん なす しめじ ピーマン トマト ごぼう にんじん だいこん きゃべつ	594 24.6
13	火	むぎごはん さけのしおやき ごもくきんぴら だいこんのみそしる	こめ さとう	ごまあぶら ごま	さけ さつまあげ だいす みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく だいこん にんじん えのきだけ ほうれんそう	594 27.5
14	水	チキンライス やさいのカレーに はくさいスープ チョコがけボンデーナツ (たまご)	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	マーガリン あぶら あぶら だいす	とりにく ふたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク にゅうせいひん	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 しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ プロッコリー たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	バレンタインデー給食 729 25.8
15	木	ふたにくとごぼうのシャキシャキどん はくさいのみそしる	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき はくさい えのきだけ ほうれんそう	597 23
16	金	あんかけかたやきそば はるさめサラダ たまごスープ (たまご) ミルクコーヒー プリン (たまご)	ちゅうかめん でんぶん さとう さとう はるさめ でんぶん ミルクコーヒー さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	ふたにく いか ハム たまご とうふ ベーコン たまご	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 チンゲンサイ きゅうり きゃべつ にんじん にんじん えのきだけ こまつな	6-2考案給食 708 25.5
19	月	むぎごはん ホイコーロー はるまき わかめスープ	こめ さとう でんぶん はるまき わかめ	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら	ふたにく ふたにく だいす とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ しょうが にんにく きゃべつ ピーマン きゃべつ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが ほうれんそう ねぎ	660 21.4
20	火	クロワッサン (たまご) スクランブルエッグ (たまご) カリカリベーコンサラダ コーンスープ みかんいりヨーグルト	こむぎこ さとう でんぶん わふうドレッシング クリームボタージュ ベシメルソース	バター あぶら	たまご たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト	きゃべつ プロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん コーン みかん	6-1考案給食 800 26.1
21	水	ふたキムチどん じゃがいものみそしる	こめ むぎ じゃがいも	ごまあぶら ごま	ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ にら たまねぎ ねぎ えのきだけ こまつな	616 23.8
22	木	チキンカレーライス コールスローサラダ ふじさんゼリー	こめ むぎ カレールー じゃがいも コールスロードレッシング さとう	あぶら	とりにく とりにく ゼラチン	ぎゅうにゅう スキムミルク にゅうせいひん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゃべつ コーン にんじん	724 21
26	月	とりごぼうごはん にこみおでん (たまご) わかめサラダ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごま ごま	とりにく さつまあげ ちくわ はんぺん うすらたまご ひよこまめ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく えだまめ コーン	583 25.4
27	火	むぎごはん さわらのたつたあげ ふたにくときりほしだいこんのいためもの とうふのみそしる	こめ むぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	さわら ふたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん えりんぎ にら ねぎ こまつな	678 29.2
28	水	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ (たまご)	こめ むぎ カレールー フレンチドレッシング	バター	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン きゃべつ コーン こまつな	617 21.5
29	木	むぎごはん まつかぜやき かみかみサラダ とうふのすましじる	こめ むぎ ぼんこ さとう さとう	ごま ごま マヨネーズ	ふたにく とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん きりほしだいこん にんじん きゃべつ こまつな えのきだけ ねぎ	598 25

※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。
 ※ベーコン・ハムにはたまごが原材料に入っています。

※上野原の野菜等には、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。