

1月学校給食献立予定表

令和6年度 上野原小学校



| 日  | 曜日 | こんだて                                        |                                                                                 | 【黄の仲間の食品】<br>主に熱や力のもとになる             |                                             | 【赤の仲間の食品】<br>主に血や肉、骨などをつくる                          |                 | 【緑の仲間の食品】<br>炭水化物・たんぱく質<br>ビタミン                                                    | 行事<br>炭水化物・たんぱく質<br>エネルギー（中学年用）          |
|----|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|    |    |                                             |                                                                                 | 炭水化物                                 | 脂質                                          | たんぱく質                                               | 無機質             |                                                                                    |                                          |
| 15 | 水  | さんしょくそぼろどん（たまご）<br>しらたまそうに<br>あけましておめでたいやき♪ |                                                                                 | こめ むぎ さとう<br>しらたまだんご<br>こむぎこ さとう あずき |                                             | ふたにく たまご                                            | ぎゅうにゅう          | しょうが にんじん ピーマン しいたけ<br>にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ                                       | <b>始業式</b><br>104.3・24.7<br>708          |
| 16 | 木  | ゆかりごはん<br>にくじゃが<br>だいこんのみそしる                |                                                                                 | こめ むぎ<br>さとう じゃがいも                   | ごま                                          | ふたにく<br>みそ あぶらあげ                                    | ぎゅうにゅう          | ゆかりごはんのもと<br>しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース<br>だいこん にんじん しめじ                          | 88.8・21.4<br>605                         |
| 17 | 金  | マーボーどうふどん<br>わんたんスープ                        |                                                                                 | こめ むぎ でんぶん<br>わんたん                   | ごまあぶら<br>ごまあぶら                              | ふたにく とうふ みそ<br>とりにく                                 | ぎゅうにゅう          | しょうが にんにく ねぎ にんじん グリーンピース<br>たまねぎ はくさい にら                                          | <b>北教研</b><br>80.7・26.7<br>604           |
| 20 | 月  | むぎごはん<br>さけのしおやき<br>ごもくきんぴら<br>じゃがいものみそしる   |                                                                                 | こめ むぎ<br>さとう<br>じゃがいも                | あぶら ごまあぶら                                   | さけ<br>だいず さつまあげ<br>あぶらあげ みそ                         |                 | ごぼう にんじん いんげん こんにゃく<br>えのきだけ たまねぎ ねぎ                                               | 82.8・25.9<br>600                         |
| 21 | 火  | ジャンバラヤ<br>さんしょくサラダ<br>ラビオリいりやさいスープ<br>ヨーグルト |                                                                                 | こめ むぎ<br>わふうドレッシング<br>ラビオリ<br>さとう    | あぶら<br>あぶら                                  | ウィンナー ひよこまめ<br>ベーコン<br>ゼラチン                         | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト | にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム<br>ブロッコリー カリフラワー きゃべつ<br>たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれんそう              | 81.3・19.9<br>557                         |
| 22 | 水  | あんかけやきそば<br>わかめスープ<br>ミルメークコーヒー             |                                                                                 | ちゅうかめん でんぶん<br>ミルメーク                 | ごまあぶら<br>ごまあぶら                              | ふたにく いか<br>とうふ ベーコン                                 | ぎゅうにゅう<br>わかめ   | しょうが にんにく にんじん はくさい たけのこ しいたけ ちんげんさい<br>ほうれんそう ねぎ                                  | 78.2・22.6<br>569                         |
| 23 | 木  | ひじきごはん<br>にこみおでん（たまご）<br>はくさいのみそしる          |                                                                                 | こめ むぎ さとう<br>さとう                     | あぶら                                         | とりにく<br>さつまあげ ちくわ はんぺん(卵白) うすらたまご こんにゃく<br>あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう ひじき      | にんじん えだまめ<br>だいこん こんにゃく<br>はくさい えのきだけ ほうれんそう                                       | 76.0・25.6<br>564                         |
| 24 | 金  | 全国学校給食週間                                    | むぎごはん<br>上野原名物！せいだのたまじ<br>ふたにくとだいこんのもの<br>とうふのすましじる                             |                                      | こめ むぎ<br>さとう じゃがいも でんぶん<br>さとう              | あぶら ごま<br>あぶら                                       | ぎゅうにゅう          | しょうが だいこん にんじん たまねぎ いんげん<br>えのきだけ ねぎ                                               | 95.4・20.4<br>682                         |
| 27 | 月  |                                             | むぎごはん<br>すきやきふうに<br>やまなしのたまごでかきたまじる（たまご）                                        |                                      | こめ むぎ さとう<br>さとう<br>でんぶん                    | あぶら                                                 | ぎゅうにゅう          | たまねぎ にんじん しょうが ねぎ しめじ<br>にんじん こまつな ねぎ                                              | 77.8・23.7<br>588                         |
| 28 | 火  |                                             | 6ー2考案給食その1 メロンパン（たまご）<br>しろみさかなのハーブやき<br>ポテトサラダ<br>しんげんどりのクリームシチュー<br>がっきゅうだいふく |                                      | こむぎこ さとう<br>じゃがいも さとう<br>ホワイトルウ<br>さとう ぎゅうひ | マヨネーズ<br>あぶら                                        | ぎゅうにゅう          | バジル<br>にんじん きゅうり コーン<br>たまねぎ にんじん コーン しめじ ブロッコリー                                   | <b>6年2組<br/>考案給食</b><br>92.0・27.0<br>663 |
| 29 | 水  |                                             | ふじさくらポークのドライカレー<br>ツナとこまつなのサラダ（たまご）<br>やまなしけんさんぶどうゼリー                           |                                      | こめ むぎ カレールウ<br>フレンチドレッシング<br>さとう            | バター                                                 | ぎゅうにゅう          | しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン<br>きゃべつ こまつな コーン<br>ぶどうかじゅう                                | 92.5・21.8<br>650                         |
| 30 | 木  |                                             | ごもくチャーハン<br>やまなしけんのきくらげ入りはるさめサラダ<br>ふえふきしのみそラーほー                                |                                      | こめ むぎ<br>はるさめ さとう<br>ほうとう                   | あぶら ごまあぶら<br>ごまあぶら ごま<br>ごまあぶら                      | ぎゅうにゅう          | 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<br>きくらげ にんじん きゃべつ きゅうり<br>にんにく しょうが もやし コーン はくさい ねぎ | 77.9・21.6<br>569                         |
| 31 | 金  |                                             | むぎごはん<br>にじますのからあげ<br>おかかあえ<br>とうふのみそしる                                         |                                      | こめ むぎ<br>でんぶん                               | あぶら<br>にじます<br>かつおぶし<br>あぶらあげ みそ とうふ                | ぎゅうにゅう<br>わかめ   | しょうが<br>はくさい ほうれんそう にんじん<br>ねぎ こまつな                                                | 82.1・24.6<br>572                         |

※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・乳が原材料に入ってます。



全国学校給食週間

24日(金) せいだのたまじ  
江戸時代、上野原の人はお米が不作で困っていた時、じゃがいも栽培を広めて飢餓から救ってくれたのは、中井 清太夫さんです。

27日(月) 山梨県のだまご  
健康な鶏の卵は液状卵白・濃厚卵白・卵黄の三層構造がはっきりしています。卵黄がしっかりと大きくて、卵白がこんもりと盛り上がり、殻がつよいのが特徴です。

28日(水) 信玄鶏  
天然の甘味料レハロースを飼料に加えることで鶏特有の臭みを消して見た目も美しい桜色の肉色にするそうです。きれいな水と空気の元で平飼いをして育てた鶏です。

29日(水)山梨県産 ぶどうゼリー  
ぶどう作りに適した環境の山梨県。10月にシャインマスカットをいただきました。ぶどうの季節が終わってしまった今回は、濃厚な黒系の果汁をゼリーにさせていただきます。

30日(木) 甲斐市 麓峰のキクラゲ 笛吹市名物ラーほー  
菌床から生産まですべてを純国産にこだわり、農薬不使用で栽培しています。肉厚で、歯ごたえを楽しめます。  
山梨の郷土料理ほうとうは有名ですが、笛吹市のラーほーとは・・・？  
ご当地グルメとなっているそうです。

31日(金) にじます  
北杜市のハ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。カラッと揚げているのであたかも尻尾もすべて食べられます。