

平成30年 1月の予定献立表



上野学校給食共同調理場
電話番号 0980-76-6245

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	640 kcl	24.0 g	21.3 g
	中学	820 kcl	30.0 g	27.3 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

食事マナーの基本

**新年 あけまして
おめでとうございます!**

今年も、安心安全でおいしい給食作りにつとめます。
どうぞよろしくお願ひいたします。
みなさん、早寝早起き朝ごはんを習慣にして、新学期を
元気に過ごせるよう 生活リズムを整えましょう。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブル
間をこぶし1つ分く
るくらい、いすにきちんと
腰かけて、背筋をまっすぐ
のびした状態です。

**食器をきちんと
持とう**

お皿やお箸をきちんと
持つようにしましょう。食
ばしを防いで食べやす
くなり、見た目も美しく見
えます。

**他人の迷惑に
ならないようにしましょう**

口に食べ物を入れたまま話したり、
食事中にふざけたり話をしてしまうと、
ほかの人の迷惑になるので気を付けましょ
う。

**感謝の気持ちを
忘れないようにしましょう**

食事をつくってくれた人や、
命あるものをいただくという感謝の
気持ちを忘れないで、残さず
食べるようにしましょう。

**いろいろなお友達と楽しく
会食をするために**

- みなさんとおとなになると、年が離
れた人や違う国のの人など、さまざまな
人と会食をする機会があります。その
時に、基本的なマナーを身につけてい
ると、とても役に立ちます。逆にマナー
を知らないと、恥ずかしい思いをする
こともありますので、今のうちから少
しずつ身につけるようにしましょう。

こ ん だ て	1月24~30日は 全国学校給食週間 です 上野の給食は 22~26日の1週間 沖縄の料理が出ます	9(火) 玄米ごはん 始業式 お雑煮 さばのごまみそ焼き おひたし ライチゼリー 牛乳	10(水) 麦ごはん マーボー冬瓜 ちくわの磯辺揚げ パンサンデー ネーブル 牛乳	11(木) 麦ごはん 鏡開き 大根のそぼろ煮 あめがらめ ぜんざい 牛乳 かがみびらきは、 お正月に飾った鏡もちを、 神様の前から下げて頂く 日本の年中行事です	12(金) みそラーメン 芋天ぷら ネーブル 牛乳
あ か		牛乳、とうふ、さば、ミ、糸けずり	牛乳、ブタ肉、ぶた肉、ダシ、アツゲ	牛乳、ブタ肉、煮干し、ダシ、大豆、白花生	牛乳、ブタ肉、味噌、コ、ミ
き		コメ、ゲンマイ、白玉、ゴマ、サウ、ライチゼリー	コメ、ダシ、調合ゴマ油、サウ、ゴマ、デンプン 春雨	コメ、ダシ、ダシ油、サウ、調合ゴマ油、黒糖 デンプン、らっかせい(いり)、みずあめ	コメ、ゴマ、さつまいも、こむぎこ、ダシ油
み ど り		ダシ、イモ、パコイ、ショウガ、キャベツ、ホウレンソウ ニンジン	ショウガ、ニンニク、トウモロコシ、ニンジン、タマゴ、サウ コメ、キャベツ、ホウレンソウ	ハンダマ、ダシ、トウモロコシ、ニンジン、コ タマゴ、イモ	ニンジン、キャベツ、ホウレンソウ、コ タマゴ、コメ、ニンニク、ショウガ、ホウレンソウ
小 学 校	E 632 P 27.9 F 17.6	E 632 P 27.9 F 17.6	E 602 P 20.5 F 17.7	E 772 P 25.4 F 20.9	E 579 P 18.7
中 学 校	E 778 P 34.2 F 20.5	E 744 P 24.6 F 20.8	E 898 P 31.0 F 25.1	E 707 P 24.0 F 19.5	E 707 P 24.0 F 19.5
こ ん だ て	15(月) 麦ごはん わかめスープ 白身魚フライ チンジャオロースー ネーブル 牛乳	16(火) チキンカレー (中のみ)むし卵 コールスローサラダ ネーブル 牛乳	17(水) 胚芽パッカーハウスパン 鮭と白菜のスープ コロケ ブロッコリーサラダ 紅芋スイートポテト風 牛乳	18(木) 麦ごはん けんちん汁 もずく玉子焼き 海藻サラダ ネーブル 牛乳	19(金) タコライス 食育の日 冬瓜のみそ汁 ネーブル 牛乳 次週から 学校給食週間
あ か	牛乳、わかめ、トウモロコシ、ぎょうちん	牛乳、トウモロコシ、チーズ、卵黄	牛乳、サケ、スキムミルク、ミ	牛乳、ウズメ、トウモロコシ、ツナ、モズク	牛乳、ブタ肉、ダシ、ぶた肉、チーズ、ミ チーズ、たまご、ウズメ
き	コメ、ダシ、ゴマ、パン粉、こむぎこ、ダシ油 サウ、調合ゴマ油、デンプン	ジャガイモ、アモト、ダシ油、サウ、デンプン コメ、ダシ	パン、ダシ油、ベーコン、トウモロコシ、サウ	コメ、ダシ	コメ、ダシ、サウ
み ど り	ダシ、トウモロコシ、キャベツ、ニンニク、ショウガ、ピーマン パプリカ、ニンジン、タマゴ、タマゴ、ホウレンソウ	タマゴ、ニンジン、かぼちゃ、イモ、キャベツ キュウリ、コメ、レモン、ホウレンソウ	ハウライ、ニンジン、コメ、サウ、ブロッコリー、キャベツ コメ、リンゴ、シークワーサー	ダシ、ニンジン、ごぼう、コンニャク、キャベツ、コ メ、タマゴ、わかめ、キャベツ、ブロッコリー、ゆず	ショウガ、ニンニク、タマゴ、ニンジン、パプリカ、ト ウモロコシ、キャベツ、トウモロコシ、ねぎ、ホウレンソウ
小 学 校	E 683 P 28.3 F 20.7	E 667 P 21.0 F 20.8	E 641 P 22.6 F 21.3	E 574 P 25.0 F 17.0	E 851 P 28.7 F 19.8
中 学 校	E 848 P 35.0 F 24.7	E 897 P 24.9 F 24.9	E 789 P 27.2 F 25.5	E 898 P 30.9 F 19.7	E 805 P 27.0 F 23.4
こ ん だ て	22(月) 黒米ごはん 冬瓜のカレー煮 なまりみそ もずく和え ネーブル 牛乳 学校給食週間	23(火) もずく丼 パルダマのみそ汁 うじら豆腐 バナナ 牛乳	24(水) きびごはん イカスミ汁 グルクン揚げ イカスミ汁は 沖縄の郷土(きょうど) 料理で、アミノ酸など 栄養がたっぷりです 食べたことがない人 も、まずはひとくち! 白和え 紅芋ムーチー 牛乳	25(木) 野菜そば ごま和え 芋くじ天ぷら 牛乳 沖縄のそばのめんは そば粉を使わずに 小麦粉のみで できています	26(金) ジュシー アーサ汁 ミヌダル ピーナツみそ和え 沖縄の料理では コクを出すために ピーナツバターを 使うことがあります ネーブル 牛乳
あ か	牛乳、ホウレンソウ、アツゲ、ツナ、ヨーグルト	牛乳、モズク、ブタ肉、わかめ、とうふ、ミ、サウ、たまご	牛乳、ブタ肉、味噌、コ、イカ、グルクン、アサ トウモロコシ、ツナ	牛乳、サウ、ブタ肉、ウズメ、トウモロコシ、ミ	牛乳、トウモロコシ、ウズメ、キャベツ、アサ、トウ モロコシ、ツナ、みそ
き	コメ、黒米、ダシ油、きびあま糖、ゴマ油 デンプン、ゴマ、サウ	サウ、デンプン、コメ、ダシ、ジャガイモ、ダシ油	コメ、サウ、じゃがいも、ダシ油、サウ、ゴマ デンプン、きびあま糖、もち粉、黒糖、ベー コン	そば、サウ、ダシ油、ゴマ、マッシュポテト タマゴ、じゃがいもでん粉	ベーコン、コメ、ゲンマイ、ダシ油、サウ、ゴマ、ご ま、ピーナツ、ピーナツバター
み ど り	トウモロコシ、ニンジン、タマゴ、イモ、コメ、 パプリカ、キュウリ、ミカ、パイン、モ、ア	ニンニク、ニンジン、タマゴ、コメ、ハンダマ コメ、サウ、イモ、たんかん	ダシ、ニンニク、キャベツ、ハンダマ、ニンジン シジメ、サウ	キャベツ、ニンジン、タマゴ、サウ、キュウリ	ニンジン、ゴボウ、サウ、ねぎ、イモ、キャベツ ショウガ、ダシ、ホウレンソウ、シークワーサー
小 学 校	E 628 P 19.4 F 19.1	E 720 P 30.1 F 22.0	E 732 P 38.2 F 17.2	E 607 P 24.9 F 16.1	E 816 P 34.9 F 23.2
中 学 校	E 781 P 23.2 F 22.5	E 896 P 37.2 F 26.5	E 935 P 47.5 F 19.9	E 743 P 30.2 F 19.1	E 832 P 43.6 F 28.4
こ ん だ て	29(月) 麦ごはん 上野中 欠食 ニラたまスープ 豚キムチ炒め ゴーヤーチップス ネーブル 牛乳	30(火) 麦ごはん 冬瓜のうま煮 さんま塩焼き わかめサラダ ネーブル 牛乳	31(水) クリームスパゲッティ 照り焼きチキン アーモンド和え バナナ 牛乳	<p>ていねいに配ぜんしよう</p> <p>給食の配ぜんをていねいにしていますか? 学校給食が食べられることに感謝して 今一度、食べ物を 大切に扱い、 配ぜんの仕方を 見直してみま しょう。</p>	
あ か	牛乳、タマゴ、ブタ肉、アツゲ	牛乳、ブタ肉、さんま、わかめ、キャベツ	牛乳、ぶたにく、スキムミルク、ミ、トウモ		
き	コメ、ダシ、デンプン、調合ゴマ油、ダシ油 こむぎこ	コメ、ダシ、ダシ油、中ざら糖、ゴマ油、サウ デンプン、調合ゴマ油	スパゲッティ、バター、オリーブオイル、サウ アーモンド		
み ど り	タマゴ、ニンジン、コメ、ニラ、ショウガ、キャベツ、ニンニク ピーマン、キャベツ、パプリカ、ゴーヤー、ホウレンソウ	ダシ、コメ、マッシュルーム、ニンジン、タマゴ いんげん、コメ、ショウガ、レモン、キャベツ、コ メ	エリンギ、シジメ、タマゴ、ニンジン、ピーマン、タ マゴ、ホウレンソウ、キャベツ、バナナ		
小 学 校	E 602 P 22.6 F 17.2	E 628 P 24.8 F 25.4	E 615 P 21.1 F 24.5		
中 学 校	E 760 P 30.0 F 20.0	E 840 P 30.2 F 30.8	E 763 P 32.9 F 29.7		

学校給食費は、期限内に納めましょう。