

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	小学	E=エネルギー 640 kcl	P=タンパク 24.0 g	F=脂質 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つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐのばした状態です。

食器をきちんと持とう

お皿やお箸をきちんと握り、食ばしを防いで食べやすく、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よう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふざけくさい話をしたりすると、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よう

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。

いろいろな人と楽しく会食をするために

- みなさんがおとなになると、年が離れた人や違う国の人など、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おくと、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 き み ど り	牛乳、とうふ、さば、ミ、糸けずり コメ、ゲンマイ、白玉、ゴマ、サウ、ライチゼリー ダイコン、エキ、パチョイ、ショウガ、キャベツ、ホレンソウ、ニンジン E: 632 P: 27.9 F: 17.6 E: 778 P: 34.2 F: 20.5	牛乳、ブタ肉、ぶた肉、ダイコン、アツアツ コメ、サウ、調合ゴマ油、サウ、ゴマ、デンブツ、春雨 ショウガ、ニンニク、トウモロコシ、ニンジン、タマゴ、サウ、キャベツ、ホレンソウ E: 602 P: 20.5 F: 17.7 E: 744 P: 24.6 F: 20.8	牛乳、ブタ肉、煮干し、ダイコン、小豆、白花生 コメ、サウ、ダイコン、油、サウ、調合ゴマ油、黒糖、デンブツ、らっかせい(いり)、みずあめ ハンダマ、ダイコン、トウモロコシ、ニンジン、コンタマゴ、インゲン E: 772 P: 25.4 F: 20.9 E: 898 P: 31.0 F: 25.1	牛乳、ブタ肉、キャベツ、コメ、ミ ソ、ゴマ、さつまいも、こむぎこ、ダイコン、油 ニンジン、キャベツ、トウモロコシ、ショウガ、サウ、タマゴ、コン、ニンニク、ショウガ、ホレンソウ E: 579 P: 20.0 F: 16.7 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 コロクケ 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 き み ど り	牛乳、ワケ、トウ、サウ、ぎゅうにく コメ、サウ、ゴマ、パン粉、こむぎこ、ダイコン、油、サウ、調合ゴマ油、デンブツ ダイコン、トウモロコシ、ニンニク、ショウガ、ピーマン、パチョイ、ニンジン、タマゴ、タマゴ、ホレンソウ E: 683 P: 28.3 F: 20.7 E: 848 P: 35.0 F: 24.7	牛乳、トリコ、タマゴ、チーズ、卵黄 ジャガイモ、アモト、ダイコン、油、サウ、デンブツ、コメ、サウ タマゴ、ニンジン、かぼちゃ、イダメ、キャベツ、キュウリ、コン、レモン、ホレンソウ E: 667 P: 27.0 F: 20.8 E: 827 P: 24.9 F: 24.9	牛乳、サウ、スキムミルク、ミソ パン、ダイコン、油、ベニイモ、ムギ、サウ、サウ ハクサイ、ニンジン、コマツ、シメジ、ブロッコリー、キャベツ、コン、リンゴ、シークワーサー E: 642 P: 22.6 F: 21.3 E: 789 P: 27.2 F: 25.5	牛乳、ウサギ、トウ、タマゴ、ツナ、モク コメ、サウ ダイコン、ニンジン、ごぼう、コンニャク、サウ、コン、ミズナ、カリフラワー、わかめ、キャベツ、ブロッコリー、ゆず E: 574 P: 25.0 F: 17.0 E: 898 P: 30.9 F: 19.7
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 沖縄の料理ではココ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 き み ど り	牛乳、ホウ、アツアツ、ツナ、ヨーグルト コメ、黒米、ダイコン、油、きびあま糖、ゴマ油、デンブツ、ゴマ、サウ トウモロコシ、シメジ、ニンジン、タマゴ、インゲン、コン、パチョイ、キュウリ、ミカ、パイン、モ、アモト E: 628 P: 19.4 F: 18.1 E: 781 P: 23.2 F: 22.5	牛乳、モク、ブタ肉、わかめ、とうふ、ミ、サウ、タマゴ サウ、デンブツ、コメ、サウ、ジャガイモ、ダイコン、油 ニンニク、ニンジン、タマゴ、コマツ、コン、ハンダマ、ニラ、カリフラワー、イダメ、たんかん E: 720 P: 30.1 F: 22.0 E: 896 P: 37.2 F: 26.5	牛乳、ブタ肉、キャベツ、ミ、イカ、グルクン、アサ、トウ、ツナ コメ、サウ、じゃがいも、ダイコン、油、サウ、ゴマ、デンブツ、きびあま糖、もち粉、黒糖、ベニイモ ダイコン、コンニャク、サウ、ハンダマ、ニンジン、シメジ、カリフラワー E: 732 P: 38.2 F: 17.2 E: 935 P: 47.5 F: 19.9	牛乳、サウ、ブタ肉、ウサギ、トリコ、ミソ そば、サウ、ダイコン、油、ゴマ、マッシュポテト、タマゴ、じゃがいもでん粉 キャベツ、ニンジン、タマゴ、カラシ、キュウリ E: 607 P: 24.9 F: 16.1 E: 743 P: 30.2 F: 19.1
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	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <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をして 今一度、食べ物を大切に扱い、配ぜんの仕方を見直してみよう。</p> </div>	
	あ か き み ど り	牛乳、タマゴ、ブタ肉、アツアツ コメ、サウ、デンブツ、調合ゴマ油、ダイコン、油、こむぎこ タマゴ、ニンジン、コン、ニラ、ショウガ、キャベツ、ニンニク、ピーマン、サウ、パチョイ、サウ、ホレンソウ E: 602 P: 22.6 F: 17.2 E: 760 P: 30.0 F: 20.0	牛乳、ブタ肉、さんま、わかめ、サウ コメ、サウ、ダイコン、中ざら糖、ゴマ油、サウ、デンブツ、調合ゴマ油 ダイコン、マッシュルーム、ニンジン、タマゴ、いんげん、コン、ショウガ、レモン、キャベツ、コン E: 628 P: 24.8 F: 25.4 E: 840 P: 30.2 F: 30.8		

学校給食費は、期限内に納めましょう。