

平成31年 2月の予定献立表

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。

※中3に聞いた好きなメニューを給食にだしています！

上野学校給食共同調理場
電話番号 0980-76-6245

食品群	体内ではたらき
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 kcal	24.0 g
中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g	

こ ん だ て	生活習慣病予防は今からはじめよう！	大豆が変身していくよ！	★要領するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。	1(金) 麦ごはん 節分(せつぶん) つみれ汁 こんだて いわしのおかか煮 わかめサラダ 節分豆 牛乳
あ か き	①食べすぎない ②朝ごはんを毎日しっかり食べる ③栄養バランスのよい食事をとる ④糖分、脂質、塩分をとりすぎない ⑤野菜や果物をしっかり食べる ⑥食物繊維の多い食品を食べる ⑦よくかんで、早食いをしない ⑧外遊びや運動をほとんど毎日行う		加工方法の例 ・水につける ・煮る ・発酵させる など 大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。	牛乳、つみれ、あげ、わかめ、ツナ いわしのおかか煮 コ、むぎ、砂糖
み ど り	小学校 中学校			にんじん、たまねぎ、小松菜、長ねぎ 干しいたけ、キャベツ E 590 P 25.2 F 19.5 E 722 P 30.8 F 23.0
こ ん だ て	4(月) 麦ごはん 酢豚 大豆甘辛煮 ごまじやこサラダ フルーツムース 牛乳	5(火) 旧正月 黒米ごはん シカムドウチ 白身魚フライ 昆布炒め ネーブル 牛乳	6(水) なかよしはいがパン ビーフシチュー 手作りコロッケ アーモンド和え ネーブル 牛乳	7(木) 麦ごはん バルダマのみそ汁 チキンの照り焼き きんぴら りんご 牛乳
あ か き	牛乳、みつせ鶏手羽元フライドチキン、が、しらすぼし コ、むぎ、こむぎご、でん粉、だいたい油 きびあま糖、じゃがいも、アーモンド にんじん、たまねぎ、ピーマン、ごぼう 干しいたけ、レンコン、たけのこ、キャベツ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、あげ 米、黒米、だいたい油、きびあま糖、ゴマ 干しいたけ、こんにやく、とうがんにんじん、こんぶ、キャベツ、ネーブル	牛乳、牛肉、大豆、脱脂粉乳、ぶたにく、ぶたにく、白花生、クリーム、たまご なかよしパン(胚芽)、だいたい油、レードこむぎご、卵、じゃがいも、砂糖、パン粉 にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、まいたけ、干しいたけ、ほうれん草	牛乳、あげ、みそ、とりにく、ぶたにく、かまぼこ コ、むぎ、砂糖、だいたい油、きびあま糖、ごま キャベツ、ハンダマ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにやく、長ねぎ、リンゴ
み ど り	E 878 P 21.4 F 23.0 E 838 P 25.7 F 27.5	E 865 P 29.0 F 17.8 E 855 P 35.3 F 20.9	E 788 P 30.2 F 34.2 E 982 P 37.2 F 42.3	E 912 P 24.7 F 18.9 E 749 P 30.3 F 22.1
こ ん だ て	11(月) 建国記念日 	12(火) バターチキンカレー (中)むしたまご コールスローサラダ 蒸しケーキ 牛乳	13(水) 麦ごはん マーボー豆腐 いろどり野菜の春巻き 小松菜のあえ物 ネーブル 牛乳	14(木) スパゲティミートソース ポテトサラダ ブラウニー 牛乳
あ か き	牛乳、とりにく、ぶたにく、大豆、たまご ヨーグルト、チーズ コ、ケニア、じゃがいも、バター、こむぎご レード、卵、アーモンド、マヨネーズ、砂糖 たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ きゅうり、コーン	牛乳、とりにく、ぶたにく、大豆、たまご ヨーグルト、チーズ コ、ケニア、じゃがいも、バター、こむぎご レード、卵、アーモンド、マヨネーズ、砂糖 たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ きゅうり、コーン	牛乳、とうふ、ぶたにく、ぶたにく、ツナ いじき、しらすぼし コ、むぎ、きびあま糖、でん粉、春雨、卵 こむぎご、みずあめ、たいたい油、だいたい油 干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、にんじん コ、たまねぎ、キャベツ、小松菜、だいこん	牛乳、ぶたにく、ぶたにく、ひよこ豆 いんげんまめ、レード、たまご スパゲティ、だいたい油、バター、こむぎご じゃがいも、マヨネーズ、きびあま糖 たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ きゅうり
み ど り	日本以外にも、世界中でさまざまな国が古くから食べられています。どんな豆がどんな料理に使われているのか、調べてみましょう。	E 647 P 19.1 F 21.4 E 835 P 28.0 F 30.7	E 612 P 23.5 F 24.4 E 835 P 28.7 F 29.2	E 788 P 25.5 F 31.1 E 688 P 30.9 F 38.1
こ ん だ て	18(月) 麦ごはん 冬瓜のうま煮 納豆みそ しらすあえ りんご 牛乳	19(火) 食育の日 汁そば ミミガー和え シーヌイ 牛乳	20(水) 旧十六日(給食なし) 救給カレーは、 2015年 3月11日の 東日本 大震災の後、 災害に備えて 長い間保管できる食料として 全国の学校栄養士の手ににより 「いのちをつなぐ」給食を救う カレーとして誕生しました。パ ン缶は、株式会社オーデイフ 様より寄贈いただきました。	21(木) 災害時の 食事を体験 救給カレー 豚汁 (中)パン缶 海藻サラダ 黄桃 牛乳
あ か き	牛乳、とりにく、あつあげ、なつとう ツナ、みそ、わかめ、しらすぼし コ、むぎ、だいたい油、黒糖、砂糖、ごま	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ミミガー、みそ きなこ そば、きびあま糖、ゴマ、砂糖、パン粉、バター ピーナツバター、さつまいも	牛乳、とりにく、ぶたにく、ぶたにく、ツナ いじき、しらすぼし コ、むぎ、きびあま糖、でん粉、春雨、卵 こむぎご、みずあめ、たいたい油、だいたい油 干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、にんじん コ、たまねぎ、キャベツ、小松菜、だいこん	牛乳、ぶたにく、あげ、みそ、わかめ、のり おきなわもずく(塩蔵・塩抜き) コ、むぎ、だいたい油、砂糖、ゴマ コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ さきかきごぼう、だいこん、長ねぎ、もも
み ど り	とうがんにんじん、干しいたけ、長ねぎ たけのこ、いんげん、たまねぎ、キャベツ	干しいたけ、ねぎ、きゅうり、キャベツ にんじん	E 706 P 30.7 F 26.4 E 874 P 37.7 F 31.9	E 603 P 21.5 F 28.0 E 824 P 29.0 F 40.7
こ ん だ て	25(月) 小6 黒米ごはん 琉球漆器 いなむどうち 給食 グルクンアーサーソースかけ パパイヤ炒め たんかん 牛乳	26(火) 中3 麦ごはん 琉球漆器 チムシン汁風 給食 芋天ぷら わかめウサチ たんかん 牛乳	27(水) あげパン かぼちゃスープ ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	28(木) 麦ごはん 中華コーンスープ もずく玉子焼き なすみそ炒め チーズパパロアシュー 牛乳
あ か き	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、あげ、みそ グルクン、あおさ、ツナ 米、黒米、きびあま糖、だいたい油	牛乳、ぶたにく、ぶたにく、みそ、わかめ いじき、しらすぼし、ツナ コ、むぎ、じゃがいも、さつまいも、砂糖 こむぎご、だいたい油、ゴマ	牛乳、きなこ、とりにく、脱脂粉乳 チーズ パン、だいたい油、アーモンド、卵、レード こむぎご、じゃがいも、マヨネーズ たまねぎ、かぼちゃ、バター、ブロッコリー キャベツ、にんじん、バナナ	牛乳、わかめ、たまご、とうふ、ツナ おきなわもずく(塩蔵・塩抜き) コ、むぎ、でん粉、だいたい油、じゃがいも きびあま糖、ゴマ キャベツ、コ、干しいたけ、コーン、にんじん こまつな、なす、ピーマン、たまねぎ、長ねぎ
み ど り	干しいたけ、こんにやく、長ねぎ、キャベツ さきかきごぼう、パパイヤ、にんじん、コ	鷹の爪、だいこん、コ、キャベツ、にんじん スーパースイートコーン(常給)	E 633 P 23.0 F 22.4 E 788 P 27.8 F 26.9	E 715 P 30.7 F 32.8 E 968 P 37.6 F 40.3

学校給食費は、期限内に納めましょう。

