

平成31年
1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。

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

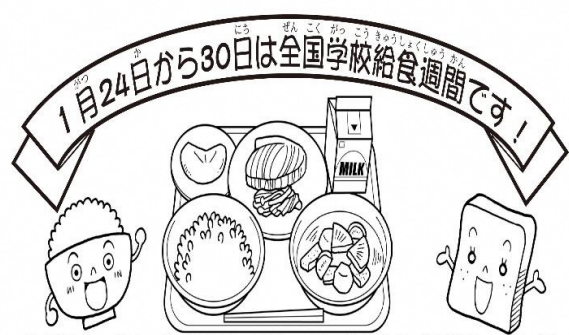
学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
学校給食	小学	640 kcal	24.0 g	21.3 g
	中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g

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。



知っていますか？
これは、初夢に見ると縁起のよいものです。
まずは富士山、次に鳥の鷹、そして野
菜のなす。どうしてなすなのかは諸説ある
ようですが、江戸時代に徳川家康が初物の
なすを好んだから、なすは「事を成す」に
かけて縁起がいいからなどがあります。
みなさんはどんな初夢を見ましたか？



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行わ
れたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

こ ん だ て	7(月) 始業式 うちなー七草がゆ 魚のくがに焼き 白和え 紅芋白玉きんとん 牛乳 1月7日の人日(じんじつ)の節句に 合わせて、春の七草が入った おかゆを食べます。 今回は沖縄・宮古でとれるものが はいっています！	8(火) きびごはん マーボー大根 ひじきしゅうまい バンサンスー ネーブル 牛乳	9(水) クリームスパゲッティ コロッケ 小魚とアーモンドあえ バナナ 牛乳	10(木) 玄米ごはん じゃがいものみそ汁 チキンのごま焼き きんぴら あかばなカップケーキ 牛乳 宮古で育ったハイビスカス (あかばな)をつかった ケーキです！	11(金) 麦ごはん 1月13日は 冬瓜のうま煮 鏡開き 海藻サラダ 紅芋ムーチャー 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
	牛乳、とりこ、しらこ、みそ、ツナ とうふ、白花豆、蒸し白いんげん豆 コメ、だれいず油、マヨネーズ、砂糖、ゴマ きびあま糖、ペニペ、さつまいも、バター パセリ、だいこん、ほうれん草、ミナ、ハス スナバー、小松菜、にんじん、ハンダマ	牛乳、あつあげ、ぶたにく、ぶたにー 大豆、ひじき、とりこ、ハム コメ、きび、きびあま糖、でん粉、こむぎこ ピーマン、ゴマ だいこん、干しいたけ、たけのこ、キャベツ にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごぼう	牛乳、ベーコン、ササミ、みそ、しらすぼし スパゲッティ、だれいず油、バター アーモンド たまねぎ、ほうれん草、にんじん、しめじ キャベツ、ごぼう、バナナ	牛乳、みそ、とりこ、ぶたにく かまぼこ コメ、ゲンサイ、じゃがいも、ごま、砂糖 きびあま糖 たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ごぼう キャベツ、こんにやく、ネーブル	牛乳、とりこ、あつあげ、なっとう わかめ、こんぶ、のり、ツナ、白花豆 コメ、だれいず油、黒糖、砂糖、もち粉 さつまいも、ペニペ、きびあま糖 とうがん、にんじん、干しいたけ、キャベツ たけのこ、いんげん、たまねぎ、レモン
	E 602 P 28.8 F 21.9 E 742 P 35.3 F 25.1	E 771 P 30.0 F 29.0 E 962 P 37.1 F 35.6	E 631 P 21.8 F 20.9 E 782 P 26.1 F 24.8	E 626 P 22.4 F 16.6 E 765 P 29.8 F 19.3	E 734 P 29.7 F 26.8 E 915 P 35.7 F 27.2
	14(月)成人の日 1月24～30日は 全国学校給食週間です 上野の給食は 21～30日のあいだ 沖縄の料理が出ます	15(火) 麦ごはん 中華コーンスープ 米粉の春巻き チンジャオロース ネーブル 牛乳	16(水) 麦ごはん もずくスープ 白身魚フライ 野菜炒め りんご 牛乳	17(木) 冬野菜カレー (中のみ)むしたまご コールスローサラダ ネーブル 牛乳	18(金) しょうゆラーメン 芋天ぷら ひじきサラダ バナナ 牛乳
あ か き みど り	牛乳、わかめ、たまご、ぶたにく ぎゅうにく コメ、むぎ、でん粉、春雨、こむぎこ、ササミ みずあめ、だれいず油、砂糖、ゴマ油 コメ、キャベツ、干しいたけ、しめじ、コン たけのこ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	牛乳、おきなわもずく(塩蔵・塩抜き) とうふ、ぶたにく、かまぼこ、糸けずり コメ、むぎ、だれいず油 ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ ほうれん草、リンゴ	牛乳、とりこ、ぶたにー、大豆、たまご 米、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、ラド かつ、だれいず油、アーモンド、マヨネーズ にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、コン きゅうり、ネーブル	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ひじき ちくわ、しらすぼし そば、さつまいも、こむぎこ、だれいず油 ゴマ油 にんじん、キャベツ、ササミ、長ねぎ たけのこ、バナナ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ひじき ちくわ、しらすぼし そば、さつまいも、こむぎこ、だれいず油 ゴマ油 にんじん、キャベツ、ササミ、長ねぎ たけのこ、バナナ
こ ん だ て	21(月) 麦ごはん いなむどうち チキンの照り焼き にんにく葉炒め 紅芋かりんとう 牛乳 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	22(火) もずく丼 ばるだまのみそ汁 うじら豆腐 ネーブル 牛乳 うずらの卵に 形がにているので 「うじらとうふ」 とよばれています	23(水) 汁そば ひじきの煮物 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	24(木) きびごはん いかすみ汁 グルグルモン焼 ミミガー和え みかん 牛乳 学校給食週間	25(金) ミヌダルは琉球 王国の宮廷(きゅ うてい)料理のひ とつで、遠くか ら来たお客様を もてなす料理で した。黒ゴマを たっぷりつかっ ています。
あ か き みど り	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、あげ、みそ とりこ、あつあげ コメ、むぎ、ピーナツバター、砂糖、ゴマ油 でん粉、ペニペ、だれいず油 干しいたけ、こんにやく、長ねぎ、キャベツ ささがきごぼう、にんにく、にんじん	牛乳、おきなわもずく(塩蔵・塩抜き) ぶたにく、大豆、糸けずり、あげ、みそ、料 米、むぎ、でん粉、砂糖、だれいず油 にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、コ いんげん、ハム、あお豆、ネーブル	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、大豆、ひじき ちくわ そば、きびあま糖、だれいず油 干しいたけ、ねぎ、こんにやく、にんじん	牛乳、ぶたにく、いか、イカ、みそ、ミミガー グルグル コメ、きび、じゃがいも、ゴマ、でん粉、ごま こむぎこ、だれいず油、砂糖 だいこん、こんにやく、長ねぎ、レモン きゅうり、キャベツ、みかん	牛乳、とりこ、あげ、かまぼこ、大豆 ひとえぐさ、とうふ、ぶたにく、ツナ 米、むぎ、だれいず油、ごま、ゴマ、砂糖 ピーナツバター にんじん、ささがきごぼう、きくらげ 干しいたけ、ねぎ、えのき、キャベツ、小松菜
こ ん だ て	28(月) 黒米ごはん チムシン汁 さんまの塩焼き ごまじやこサラダ 紅芋かりんとう 牛乳 上野中 欠食 肝(チム)を 煎じ(シンジ)る汁 食べて、体の中か ら元気になる！ 学校給食週間	29(火) 麦ごはん 冬瓜のカレー煮 もずく和え さたばんぴん 牛乳 日本でとれる もずくの99%が 沖縄で育った ものです	30(水) 黒糖パン 島野菜ミネストローネ スペイン風オムレツ パパイアサラダ 紅芋スイートポテト風 牛乳 宮古では、 ちゅら恋紅 という種類の 紅芋が よくとれます	31(木) 麦ごはん すまし汁 さばのみそ焼き ミルクおから ネーブル 牛乳	食のことわざ もちばもち屋 もちとは本職であるもち屋がつくのが一番お いしいことから、素人がいくらうまくても本 職にはかなわないという意味。
あ か き みど り	牛乳、ぶたにー、ぶたにく、みそ、さんま しらすぼし 米、黒米、じゃがいも、ごま、ゴマ、砂糖 ペニペ、だれいず油 島シジ、コメ、レモン、きゅうり、だいこん キャベツ、にんじん	牛乳、とりこ、あつあげ、洗いもずく 味噌汁もずく、たまご コメ、むぎ、だれいず油、でん粉、きびあま糖 こむぎこ とうがん、にんじん、干しいたけ、レモン たけのこ、いんげん、たまねぎ、きゅうり	牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、大豆、とうふ たまご、ツナ、チーズ、きなこ、白花豆 こむぎこ、ササミ、ショト、くろごとう オリーブ油、じゃがいも、アーモンド たまねぎ、にんじん、ササミ、レモン、トマト とうがん、ササミ、いんげん、バナナ	牛乳、とうふ、さばゆず味噌煮、おから とりこ、うすあげ、みそ コメ、むぎ、アーモンド、砂糖 にんじん、たまねぎ、長ねぎ、えのき あお豆、ネーブル	牛乳、とりこ、あげ、かまぼこ、大豆 ひとえぐさ、とうふ、ぶたにく、ツナ 米、むぎ、だれいず油、ごま、ゴマ、砂糖 ピーナツバター にんじん、ささがきごぼう、きくらげ 干しいたけ、ねぎ、えのき、キャベツ、小松菜
こ ん だ て	E 618 P 29.1 F 21.8 E 742 P 35.3 F 25.1	E 709 P 25.5 F 23.4 E 881 P 30.3 F 28.2	E 742 P 25.1 F 26.5 E 923 P 30.6 F 31.9	E 652 P 29.2 F 24.0 E 807 P 35.7 F 28.9	E 734 P 29.7 F 26.8 E 915 P 35.7 F 27.2

学校給食費は、期限内に納めましょう。