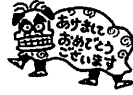


2020年

1月の予定献立表



食品群	体内ではたたらき
赤(あか)	血や肉、骨をつくる
黄(き)	働く力や体温となる
緑(みどり)	体の調子を整える

上野学校給食共同調理場
電話 0980-76-6245

☆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。

こんだて	6 (月) 麦ごはん 花ふのすまし汁 筑前煮 みかん 牛乳	7 (火) うちな一七草がゆ うじら豆腐 マーミナーイリチー バナナ 牛乳 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">人日の節句</div>	8 (水) 黒糖パン クリームシチュー トマトオムレツ ほうれん草ソテー りんご 牛乳	9 (木) カレースパゲティ ミネストローネ わかさぎフリッター ベビーチーズ 牛乳	10 (金) 三色丼 すまし汁 白玉あずき 牛乳  <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">顔開き</div>
	あか 牛乳 わかめ 花ふ とり肉 ちくわ あつあげ みどり 米 麦 サラダ油 きびあま糖 長ねぎ えのき ごぼう にんじん 大根 いんげん こんにゃく みかん	牛乳 ツナ とうふ たらすり身 ぶた肉 かまぼこ 糸揚げり ひじき たまご 米 麦 サラダ油 三温糖 でん粉 エンサイ 白菜 ほうれん草 かつお ぶり たらすり身 たまご とうふ こんにゃく じゃがいも 人参	牛乳 とり肉 ベーコン たまご スキムミルク 黒糖パン パター 小麦粉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー 白菜 えのき ほうれん草 キャベツ しめじ りんご	牛乳 ぶた肉 ベーコン わかさぎ チーズ スパゲティ サラダ油 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 玉ねぎ キャベツ にんじん しめじ 白菜 セロリ トマト	牛乳 ぶたひき肉 牛ひき肉 たまご とうふ 米 麦 白ごま ごま油 白玉もち 小豆 玉ねぎ ごまつな キャベツ 大根 えのき
こんだて	13 (月・祝) <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">1月24日~30日は 全国学校給食週間です</div> 	14 (火) 中華丼 春雨スープ ごま菓子 牛乳	15 (水) 麦ごはん 肉じゃが ごまジャコ和え 納豆みそ ネーブル 牛乳	16 (木) クファジュシー アーサ汁 きびなこのから揚げ ピーナッツ和え みかん 牛乳	17 (金) 仲良しパン はちみつ かぼちゃスープ 白花豆コロッケ パパイアサラダ 牛乳 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">毎月19日は 食糧の日!</div>
	あか 牛乳 ぶた肉 わかめ うずらの卵 みどり 米 麦 でん粉 サラダ油 ごま油 白ごま 黒ごま マヨネーズ パター ヨーンブルーク 白菜 チンゲン菜 たけのこ きくらげ にんじん しいたけ 春雨	牛乳 ぶた肉 かつお とうふ 米 麦 黒糖 ごま油 三温糖 じゃがいも 白ごま 玉ねぎ にんじん いんげん しらたき きゅうり キャベツ ネーブル	牛乳 ぶた肉 テリメソ ツナ 納豆 みそ 米 麦 黒糖 ごま油 三温糖 じゃがいも 白ごま 玉ねぎ にんじん いんげん しらたき きゅうり キャベツ ネーブル	牛乳 ぶた肉 かまぼこ アーサ とうふ きびなご ツナ 米 麦 小麦粉 でん粉 サラダ油 ピーナッツ粉 ピーナッツバター 三温糖 にんじん しいたけ 菜の花 水菜 もやし ばら菜 みかん	牛乳 とり肉 スキムミルク ツナ 白花豆 なかよしパン パター 小麦粉 白粉 サラダ油 たんかんドレッシング はちみつ かぼちゃ 玉ねぎ にんじん パパイア きゅうり
こんだて	20 (月) 麦ごはん じゃがいもの豆乳スープ カップ目玉 キムチ炒め ネーブル 牛乳	21 (火) 麦ごはん 大根のみそ汁 さばの南部焼き こまつなのかわり和え りんご 牛乳	22 (水) カレーライス 紅芋チップス フルーツヨーグルト 牛乳	23 (木) 炒飯 もずくと卵のスープ 切干大根のごま酢和え アーモンド 牛乳	24 (金) 麦ごはん 煮つけ にんにく葉イリチー あふ(黒糖蒸しケーキ) 牛乳 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">年の夜 (旧暦12月30日)</div>
	あか 牛乳 とり肉 みそ 豆腐 卵 ハム 豚肉 みどり 米 麦 じゃがいも 三温糖 サラダ油 ごま油 玉ねぎ にんじん 菜の花 白菜 いんげん しらたき きくらげ キムチ ネーブル キャベツ	牛乳 みそ うすあげ さば チーズ 糸揚げり 米 麦 黒ごま 白ごま 三温糖 大根 えのき 菜の花 こまつな 白菜 にんじん りんご	牛乳 とり肉 大豆 ヨーグルト とりレバー 米 玄米 サラダ油 紅芋 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 白豆 かんかん 黄緑豆 レーズン パテナ	牛乳 大豆 ウィナー かまぼこ もずく たまご ツナ 米 麦 サラダ油 ごま油 白ごま アーモンド にんじん 玉ねぎ きくらげ たけのこ えのき 切干大根 きゅうり もやし コーン	牛乳 豚三枚肉 あつあげ ツナ かまぼこ 米 麦 三温糖 サラダ油 小麦粉 黒糖 大根 にんじん からしな にんにく 菜 の花
こんだて	27 (月) 小豆ごはん イナムドゥチ クーペイリチー さたぼんびん 牛乳 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">旧正月によせて</div>	28 (火) 野菜そば ニガナのスーナー 黒小豆入りソーヌイ 牛乳	29 (水) パーカーハウスパン 冬瓜となまり節のトマト煮 ハンバーグ ポテトサラダ たんかん 牛乳	30 (木) 島野菜のそぼろあんかけ丼 ゆし豆腐 海そうサラダ りんご 牛乳	31 (金) じゅーしー 魚天ぷら 千切りイリチー みかん 牛乳 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">正月七日 (旧暦1月7日)</div>
	あか 牛乳 ぶた肉 かまぼこ 昆布 たまご みどり 米 麦 小豆 三温糖 サラダ油 小麦粉 しいたけ こんにゃく 大根 にんじん 切干大根	牛乳 かまぼこ 豚肉 とうふ ツナ みそ 沖縄そば サラダ油 三温糖 紅芋 黒小豆 菜の花 キャベツ からしな にんじん きくらげ にがな ふだんそう	牛乳 なまり節 牛ひき肉 ぶたひき肉 パーカーハウスパン オリーブ油 パン粉 マヨネーズ じゃがいも 冬瓜 白菜 たまねぎ にんじん トマト きゅうり たんかん	牛乳 ぶたひき肉 ゆし豆腐 アーサ 海そう かにかま 米 麦 サラダ油 三温糖 白ごま 冬瓜 パパイア 玉ねぎ なんごう 菜の花 キャベツ きゅうり コーン缶 りんご	牛乳 とり肉 卵 もずく 昆布 豚肉 ほき 米 麦 小麦粉 ケーキミックス粉 サラダ油 エンサイ 白菜 切干大根 にんじん こんにゃく からしな みかん

1月のうちな~行事食!

24日「年の夜」

旧暦の大みそか。新年を迎える準備は、大豆をひいて豆腐を作ったり、魚を煮つぶしてかまぼこをつくる。豚や大根、にんじんを煮付けたり、酢の物にしったりして、神棚にそなえ、一年の無事を感謝する。

27日「旧正月」にちなんで

お祝い事には欠かせないのが、「ばんびん(天ぷら)」!

31日「正月七日」

神棚にお供えした米を下げて、ななたてじゅーし(七種類の材料を混ぜたご飯)を炊き、今年の健康を祈る。

行事ごとに作られていた料理がいろいろあるよ。今はなじみのないものもあるけれど、料理から昔の人がどんな生活をしてたのかわることが出来るね。給食を食べながら、想像してみよう!

