



食品群	体内でのばたらき
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	体の調子をどとのえる

3/5(火)上野博愛給食

上野JA青壮年部のご協力の下、上野小2年生が育てた「たまねぎ・にんじん・じゃがいも」を使用して、肉じゃが、サラダを給食で出します。その他、こまつな、いちご、メロンは、上野で育てられたものです。(野菜やくだものは、すべて上野産です。)上野で育てられた食材をふんだんに取り入れた給食ということで、「上野博愛給食」としました。2年生や青壮年部のみなさんに感謝の気持ちをこめて、おいしくいただきます!

給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んできましたか?今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

**1(金)**

ウィンナー

パンにウィンナーと、チリコンカンをはさんで食べてね!

チリコンカン

コッペパン 切干大根のスープ

ぶた肉、ぶたレバー、とり肉、牛肉、レッドキドニー、大豆、牛乳

オリーブ油、小麦粉、砂糖、コッペパン

みずな、こまつな、切干大根、たまねぎ、トマト、にんじん、はくさい、にんにく、木くらげ

C	570	P	27.9	F	20.6
C	648	P	32.1	F	22.9

こ ん だ て	4(月)	5(火) 上野博愛給食	6(水) 中3年生欠食	7(木) 中3年生欠食	8(金)
	<p>ゴーヤーチップス</p> <p>もずく丼 とうがんとみそ汁</p>	<p>いちご</p> <p>メロン</p> <p>彩り野菜の和えもの</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p>	<p>バナナ蒸しケーキ</p> <p>れんこんと春キャベツのソテー</p> <p>黒糖パン かぼちゃスープ</p>	<p>大学紅いも</p> <p>ごまジャコサラダ</p> <p>麦ごはん 豚肉と大根のみそ煮</p>	<p>卒業祝いデザート(中3のみ)</p> <p>ミートオムレツ</p> <p>カレーライス イタリアンサラダ</p>
あか	豆腐、もずく、ぶた肉、ぶたレバー、赤みそ、白みそ、牛乳	ぶた肉、ツナ、卵、牛乳	豆腐、ベーコン、とり肉、卵、牛乳、大豆、白花生、白いんげん豆	あつあげ、ぶた肉、赤みそ、チリメン、牛乳	とり肉、とりレバー、レッドキドニー、白いんげん豆、ひよこ豆、チーズ、卵、牛乳
き	でん粉、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米	じゃがいも、三温糖、ことう、サラダ油、白ごま、麦、米	無塩バター、ホットケーキミックス、ことう、サラダ油、小麦粉、黒糖パン	はちみつ、ごま油、三温糖、サラダ油、黒ごま、白ごま、麦、紅いも、米	じゃがいも、オリーブ油、三温糖、サラダ油、麦、米
みどり	えだまめ、たまねぎ、とうがん、ゴーヤー、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、とうもろこし、しょうが、しいたけ、木くらげ	しらたき、こまつな、たまねぎ、にんじん、いちご、メロン、木くらげ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、黄ピーマン、れんこん、バナナ、パセリ、シークワーサー果汁、にんにく、ウージパウダー、さやえんどう	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、葉ねぎ、しょうが	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、リンゴピューレ、にんにく、プロッコリー
小学校	C 619 P 19.7 F 18.4	C 562 P 20.6 F 12.3	C 773 P 25.3 F 25.4	C 676 P 22.5 F 18.4	C 686 P 23.4 F 22.8
中学校	C 776 P 23.5 F 21.7	C 718 P 25.4 F 13.4	C 934 P 29.3 F 29.8	C 897 P 28.1 F 21.7	C 873 P 29.2 F 28

こ ん だ て	11(月) 中学校欠食	12(火)	13(水) 5-1 考案みそ汁	14(木)	15(金)
	<p>グルクンの野菜あんかけ</p> <p>りんご</p> <p>こまつなの変わり和え</p> <p>麦ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>さわらのコチュジャン焼き</p> <p>ブルコギ</p> <p>麦ごはん 鶏肉と野菜のスープ</p>	<p>清見みかん</p> <p>筑前煮</p> <p>山菜おこわ BCAみそ汁</p>	<p>でこぼん</p> <p>だいこんの梅かつお和え</p> <p>ほうとう風うどん</p>	<p>ホキのごま焼き</p> <p>パパイアのツナ和え</p> <p>麦ごはん 冬瓜のカレー煮</p>
あか	グルクン、赤みそ、白みそ、糸けずり、チーズ、牛乳	とり肉、さわら、牛肉、牛乳	あつあげ、あぶらあげ、ちくわ、ベーコン、とり肉、赤みそ、白みそ、牛乳	ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、牛乳	あつあげ、ホキ、とり肉、ツナ、とりレバー、牛乳
き	じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米	ごま油、白ごま、麦、米	もち米、くり、三温糖、サラダ油、麦、米	うどん、三温糖、サラダ油、白ごま	でん粉、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、アーモンド、黒ごま、白ごま、麦、米
みどり	キャベツ、きゅうり、みずな、こまつな、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、りんご	こんにゃく、たまねぎ、とうがん、にら、にんじん、長ねぎ、ピーマン、えのきたけ、にんにく、しょうが	菜の花、細竹、わらび、いもずる、せり、きくらげ、えのきたけ、キャベツ、だいこん、にんじん、きよみみかん、たけのこ、しょうが、れんこん、しいたけ	かぼちゃ、きゅうり、こまつな、だいこん、長ねぎ、でこぼん、しめじ、とうもろこし、しいたけ、ごぼう	きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、えのきたけ、しょうが、パパイア、あお豆
小学校	C 581 P 23.9 F 14	C 581 P 26.6 F 19.1	C 524 P 19 F 15.4	C 452 P 13.7 F 13.7	C 682 P 29.3 F 27.6
中学校	C 695 P 26.5 F 15.8	C 713 P 32.4 F 22.3	C 650 P 23.2 F 17.7	C 536 P 15.5 F 15.3	C 894 P 36.6 F 33.3

18(月)

卒業祝いデザート(6年のみ)

りんご わかめの中華和え

キムチチャーハン トマトと卵のスープ

19(火) 6年欠食・食育の日

ぱるだまのスーナー

ヤマイモの炒め物

麦ごはん アーサのみそ汁

21(木) 3学期修了

きびなごの南蛮漬け

ネーブル パパイアチャムルー

麦ごはん 具だくさんみそ汁

3/13(水) 5-1 考案みそ汁

5年生家庭科、みそ汁の調理実習において、自分たちでみそ汁の実を考え、調理し、クラス投票で1位だったみそ汁を、今回、給食で出すことにしました。みそ汁は「ベーコン・キャベツ・あぶらあげ」が入っており、それぞれの名前の頭文字をとって、「BCAみそ汁」と名づけたそうです。

沖縄では昔から食べられている「ヤマイモ」という、イモがあります。現在、宮古島でも、育てられています。ヤマイモを育てている農家さんがみなさんに「ヤマイモ」を知ってほしいとの思いから、いただきました。初めて、給食にだします。味わっていただきましょう!

あか	白かまぼこ、ぶた肉、ベーコン、わかめ、かにかま、卵、牛乳	豆腐、アーサ、ぶた肉、ツナ、赤みそ、白みそ、牛乳	豆腐、ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、きびなご、卵、さつまあげ、牛乳
き	ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	ヤマイモ、白ごま、ごま油、三温糖、麦、米	じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米
みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、トマト、にんじん、りんご、にんにく、木くらげ、白菜キムチ	キャベツ、たまねぎ、にら、えのきたけ、にんにく、しょうが、パルダマ	こんにゃく、キャベツ、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ、ごぼう、パパイア
小学校	C 668 P 23.3 F 25	C 562 P 21.4 F 14.4	C 647 P 29 F 17.5
中学校	C 703 P 25.7 F 23	C 683 P 25.6 F 16.4	C 794 P 35.8 F 20.4

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。