



令和3年度

# 給食献立表



高十穂町(上野小学校)

日 (曜)	献立名 毎日牛乳がつかます	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal
		おもに体をつくる 肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	おもにエネルギーのもとになる 米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	おもに体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこ 等		タンパク質g 塩分g
11 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			651 26.7 2.2
	ドライカレー	牛肉 豚肉 卵 大豆	油 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト にんにく むぎ枝豆	カレー粉 ケチャップ ウスターソース 塩 しょうゆ こしょう	
	ひじきとチーズのサラダ	ひじき 鶏肉 チーズ	油 さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	酢 しょうゆ こしょう	
12 (水)	とうきびごはん 牛乳	牛乳	<b>米 麦 とうきび</b>		塩 酒	714 31.3 3.1
	かんぱちの蒲焼き風	<b>かんぱち</b>	でん粉 油 さとう	しょうが	塩 酒 みりん しょうゆ	
	かぶの紅白なます	こんぶ	さとう ごま	かぶ にんじん	酢 しょうゆ	
	雑煮	かまぼこ 鶏肉 厚あげ	米 もち	にんじん <b>はくさい</b> ねぎ <b>しいたけ</b>	しょうゆ 酒 削り節(だし用)	
13 (木)	ツナサンド (パン・ツナマヨサラダ)	まぐろ	ホットドック用パン マヨネーズ	たまねぎ きゅうり	塩 こしょう	644 30.4 2.9
	牛乳 みかん	牛乳		みかん		
	かぶのクリーム煮	鶏肉 牛乳 チーズ	じゃがいも 油 小麦粉 バター 生クリーム	かぶ にんじん たまねぎ ブロッコリー	鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒	
14 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			670 22.9 2.9
	マーボー豆腐	豚肉 とうふ	油 さとう ごま油 でんぷん	しいたけ きくらげ にんじん たけのこ ねぎ 青ピーマン にんにく しょうが	酒 しょうゆ	
	海藻サラダ	わかめ くきわかめ とさかのり てんぐさ ちくわ	さとう ごま油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	
17 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			756 29.5 2
	千切り大根の炒め煮	ちくわ 豚肉 あぶらあげ	油 さとう	切り干し大根 にんじん しいたけ 糸こんにゃく いんげん	しょうゆ みりん 酒	
	石狩汁	鮭 とうふ みそ	じゃがいも バター	しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	酒 塩 煮干し(だし用)	
18 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			611 25.6 2.7
	とんかつ じゃこ和え	ぶた肉 卵 わかめ ちりめん	パン粉 油 さとう ごま	にんじん キャベツ きゅうり しょうが	ソース しょうゆ みりん 酢	
	みそ汁	油揚げ とうふ みそ		えのきたけ たまねぎ にんじん わかめ ねぎ ごぼう	煮干し(だし用)	
19 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			629 25 1.8
	ひじきのり	ひじき	さとう	のり	しょうゆ みりん	
	筑前煮	とり肉 厚あげ	さといも さとう	ごぼう にんじん たけのこ れんこん こんにゃく しいたけ いんげん	しょうゆ みりん 酒 塩	
	千草あえ	油揚げ いか	油 さとう ごま	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ 酢	
20 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			643 22.7 1.8
	サーモンフライ	サーモン	パン粉 薄力粉 油		塩	
	野菜のレモンあえ			キャベツ にんじん レモン汁	しょうゆ 塩	
	豆乳コーンスープ	ベーコン 卵 豆乳	とうもろこし でん粉	えのきたけ たまねぎ にんじん パセリ	塩 鶏がらスープ しょうゆ こしょう	
21 (金)	地頭鶏親子丼 牛乳	牛乳	米 麦			643 26.2 2
	洋風白和え	<b>地頭鶏</b> かまぼこ 卵 とうふ ハム みそ	でん粉 さとう マヨネーズ さとう ごま	たまねぎ にんじん <b>しいたけ</b> ねぎ <b>はくさい</b> にんじん ブロッコリー	みりん しょうゆ 煮干し(だし用) 酒	



# 令和3年度 給食献立表



高千穂町(上野小学校)

日 (曜)	献立名 毎日牛乳がつきます	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal タンパク質g 塩分g
		おもに体をつくる 肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	おもにエネルギーのもとになる 米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	おもに体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこ 等		
24 (月)	セルフおにぎり 牛乳	牛乳 のり	米 麦			613 29.8 2.3
	鮭塩焼	鮭			塩	
	白菜のおかか和え	かつおぶし	さとう	はくさい にんじん	しょうゆ	
	じゃがいものすいとん	油揚げ	じゃがいも 小麦粉	こまつな にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	しょうゆ かつお節(だし用) 塩 煮干し(だし用)	
25 (火)	高千穂牛きんぴらごはん 牛乳	牛乳 <b>高千穂牛</b>	<b>米</b> さとう 油	ごぼう にんじん <b>しいたけ</b> むき枝豆	塩 しょうゆ 酒 みりん 塩	590 25.2 2.3
	小松菜のごまあえ	ちくわ	さとう ごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ	
	貝だくさんみそ汁	<small>ラ ぬ ん く ち も り</small> あぶらあげ とうふ みそ	さといも でん粉	にんじん <b>だいこん</b> <b>はくさい</b> しめじ ねぎ	削り節(だし用)	
26 (水)	菜めし 牛乳	牛乳 ちりめん	米 麦 ごま	ひろしまな きょうな だいこん葉	塩	611 27.6 2.8
	大和煮	豚肉 大豆 こんぶ	油 さとう	こんにゃく しいたけ にんじん ごぼう れんこん むき枝豆 しょうが	酒 しょうゆ	
	かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ	でん粉	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	塩 削り節(だし用) しょうゆ 昆布(だし用)	
27 (木)	キャロットパン 牛乳	牛乳	キャロットパン			617 25 2.2
	皿うどん	豚肉 かまぼこ いか	長崎麺 でん粉 油 ごま油	はくさい たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ ねぎ	酒 しょうゆ こしょう 鶏がらスープ 塩 オイスターソース	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	パイナップル みかん もも いちご果汁 ナタデココ	ゲル化剤等	
28 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			654 25.9 2.5
	酢豚	ぶた肉	でん粉 油 さとう じゃがいも	にんにく たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ	しょうゆ 酒 酢 ケチャップ	
	わかめスープ ミルクプリン	とうふ わかめ 練乳 脱脂粉乳	ごま 砂糖	たまねぎ にんじん もやし こまつな ねぎ	しょうゆ 酒 塩 煮干し(だし用)	
31 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			629 29 1.9
	高野豆腐の卵とじ	とり肉 かまぼこ 鶏卵 高野豆腐	油 さとう	たまねぎ たけのこ しいたけ ほうれんそう にんじん	しょうゆ 酒 煮干し(だし用)	
	根菜サラダ もちクリームアイス	まぐろ	さとう ごま油 ごま	だいこん きゅうり にんじん れんこん	もちクリームアイス しょうゆ 酢	

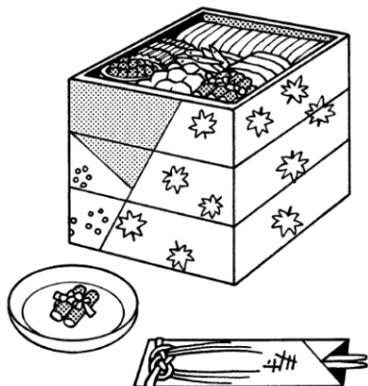
※ 天候やその他の都合で変更になる場合があります。



栄養素	エネルギー kcal	たんぱく %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン		塩分相当 g	食物繊維 g
						A μg RE	C mg		
基準値	650	13~20%	20~30%	350	3.0	200	20	2未満	5.0
月平均	645	16.6	27.9	364	2.6	287	27	2.4	4.6



## おせち料理の意味を知ろう



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことをいいました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穰、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

## 七草

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたき時は「七草なすな〜」などと歌う地域もあります。

