



令和4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 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			603 27.5 2.4
	ぶりの照り焼き	ぶり	でん粉 砂糖	しょうが	しょうゆ みりん 塩	
	かぶの紅白なます	こんぶ	砂糖 ごま	かぶ にんじん	酢 しょうゆ	
	雑煮	かまぼこ 鶏肉 厚あげ	もち	にんじん 白菜 しいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 削り節(だし用)	
12 (木)	ミルクパン 牛乳 みかん	牛乳	ミルクパン	みかん		643 28.6 2.6
	ミートスパゲティ	豚肉 チーズ	油 スパゲティ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリーンピース トマト	ケチャップ 酒 デミグラスソース 塩 こしょう	
	コーンサラダ	ハム	砂糖	小松菜 とうもろこし キャベツ にんじん	しょうゆ	
13 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			652 22.7 1.6
	肉じゃが	牛肉 厚揚げ	じゃがいも 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ いんげん しいたけ こんにゃく	しょうゆ みりん 酒	
	青豆サラダ	ハム	ごま油 砂糖	むき枝豆 キャベツ にんじん きゅうり	酢 しょうゆ	
16 (月)	麦ごはん 牛乳 もちクリームアイス	牛乳	米 麦		もちクリームアイス	589 25.6 2.4
	キムチ鍋	タラ 厚揚げ 豚肉 みそ	砂糖 でん粉 ごま油	ごぼう にんにく にんじん 白菜 白菜キムチ たら こんにゃく	しょうゆ 塩 みりん ガラスープ	
	棒々鶏	鶏肉	ごまドレッシング	きゅうり もやし キャベツ		
17 (火)	高千穂きんぴらごはん 牛乳	牛乳 高千穂牛	米 麦 砂糖 油	ごぼう にんじん むき枝豆	しょうゆ 酒 みりん 塩	608 26.9 3.0
	四色和え	卵	砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ	
	高千穂田舎汁	鶏肉 豆腐 みそ	さといも	白菜 こんにゃく 大根 しいたけ ねぎ	煮干し(だし用)	
18 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			640 28.5 2.2
	魚のチリソース煮	タラ 大豆	でん粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん しいたけ むき枝豆	しょうゆ 酒 ケチャップ 塩 チリソース こしょう	
	白菜と肉団子のスープ	豚肉 鶏肉	でん粉 春雨	玉ねぎ たけのこ しょうが にんじん 白菜 ねぎ きくらげ	しょうゆ こしょう 塩	
19 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			586 27.3 1.5
	厚揚げの甘辛煮	厚揚げ 豚肉 うずらの卵	ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ むき枝豆 しょうが	酒 しょうゆ トウバンジャン	
	冬野菜汁	豆腐 油揚げ 鶏肉	里芋	にんじん 大根 しめじ ねぎ 白菜	削り節(だし用) しょうゆ 酒	
20 (金)	ドライカレー 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 卵 大豆	小麦粉	玉ねぎ にんじん むき枝豆 トマト にんにく	カレー粉 塩 ケチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう	607 26.5 2.3
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろ チーズ ひじき	油 砂糖	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ 塩	
23 (月)	麦ごはん 牛乳 ミルクプリン	牛乳	米 麦		ミルクプリン	623 17.9 2.3
	とんかつ	豚肉 卵	小麦粉 パン粉 油		塩 こしょう	
	ごまあえ		ごま 砂糖	ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ 塩 みりん	
	かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ わかめ	でんぷん	えのき 玉ねぎ にんじん 小松菜	しょうゆ 酒 削り節 昆布	

※ 天候やその他の都合で変更になる場合があります。



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 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・種類 等			おもに体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこ 等			
24 (火)	山菜おこわ 牛乳	牛乳	もち米 米			わらび えのきたけ たけのこ にんじん しいたけ		塩 しょうゆ 酒		579 25.0 2.7	
	高千穂野菜の豚汁	豚肉 とうふ みそ	さといも			ごぼう こんにゃく にんじん はくさい ねぎ えのきたけ たまねぎ		酒 煮干し(だし用)			
	大根サラダ	ハム	砂糖 油			きゅうり 大根 キャベツ		酢 塩 しょうゆ			
25 (水)	セルフおにぎり のり 牛乳	牛乳 のり	米 麦							663 27.4 2.3	
	鮭塩焼	鮭						塩			
	白菜のおかか和え	かつお節	砂糖			白菜 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			小松菜 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)			
26 (木)	あげパン 牛乳	牛乳 きな粉	コッペパン さとう 油					塩		607 25.9 2.0	
	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			
	ポトフ	ウインナー 鶏肉	じゃがいも			たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		がらすープ しょうゆ 塩 こしょう 酒			
27 (金)	高千穂焼き肉丼	牛乳	米 麦							621 32.0 2.9	
	牛乳	高千穂牛 みそ	砂糖 油			にんじん ピーマン キャベツ にんにく しょうが りんご 玉ねぎ		しょうゆ みりん ウスターソース トウバンジャン			
	白菜のスープ	鶏肉	じゃがいも			白菜 にんじん 玉ねぎ プロッコリー		がらすープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ			
30 (月)	チャーハン 牛乳	牛乳 豚肉 卵	米 麦 油			玉ねぎ にんじん むぎ枝豆		しょうゆ 塩 こしょう 酒		618 25.8 3.1	
	汁ビーフン	ぶた肉	ビーフン ごま油			チンゲン菜 たけのこ にら きくらげ		がらすープ 塩 こしょう しょうゆ			
	ごぼうサラダ	まぐろ	マヨネーズ			ごぼう にんじん きゅうり		塩 こしょう			
31 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦							589 26.6 2.6	
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	砂糖 油			玉ねぎ にんじん にら しょうが		しょうゆ みりん 酒			
	もずくのスープ	もずく ベーコン	ごま油 でん粉			玉ねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ しょうが		煮干し(だし用) 塩 酒 こしょう しょうゆ			

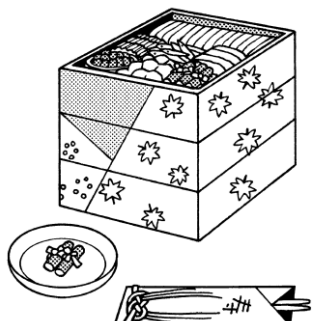
※ 天候やその他の都合で変更になる場合があります。



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	618	17.1	29.8	354	3.0	301	31	2.4	5.7



おせち料理の意味を知ろう



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。七草をたたく時は「七草なすな〜」などと歌う地域もあります。

