



令和3年度

給食献立表



高千穂町(上野小学校)

日 (曜)	献立名	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
1 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			655 26.8 2.4
	しょうがみそおでん	鶏肉 ちくわ 厚揚げ つずらの卵 昆布 みそ	じゃがいも 砂糖	こんにゃく れんこん 大根 にんじん しょうが	煮干し(だし用) かつお節(だし用) しょうゆ 酒 みりん	
	かに風味酢の物	かにかま わかめ	砂糖 ごま	キャベツ にんじん きゅうり	しょうゆ 酢 塩	
2 (水)	麦ごはん 牛乳 節分豆	牛乳 大豆	米 麦		砂糖	691 29.6 3.1
	いわし梅煮	いわし	でん粉	梅肉 しそ	しょうゆ 塩 みりん	
	昆布和え	昆布		キャベツ きゅうり 青豆	塩	
	ほうとう	鶏肉 油揚げ みそ	ほうとう	かぼちゃ 白菜 しいたけ にんじん ねぎ	煮干し(だし用) 酒	
3 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			605 23.7 1.4
	厚揚げと白菜のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	油 砂糖 でん粉 ごま油	白菜 チンゲン菜 きくらげ にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 トウバンジャン	
	ナムル		砂糖 ごま ごま油	小松菜 にんじん もやし	酢 しょうゆ	
4 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			615 22.9 2.1
	揚げ豆腐のあんかけ	厚揚げ 鶏肉	でん粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん えのきだけ にら しいたけ	煮干し(だし用) みりん 酒 しょうゆ	
	れんこんとひじきのサラダ	鶏肉 ひじき	ごま	れんこん キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
7 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			632 25.4 1.7
	魚のチリソース煮	タラ	でん粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん むき枝豆 しいたけ	チリソース しょうゆ みりん こしょう ケチャップ	
	五目汁	鶏肉 豆腐	でん粉	白菜 にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	煮干し(だし用) しょうゆ 酒 塩	
8 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			615 20.8 2.2
	麻婆大根	豚肉 みそ	油 砂糖 でん粉 ごま油	大根 たけのこ 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが	オイスターソース トウバンジャン 酒	
	ハンサンスー	卵 ハム	春雨 ごま油 砂糖	きゅうり にんじん	しょうゆ 塩 酢	
9 (水)	地頭鶏めし 牛乳	牛乳 地頭鶏	米 麦 油 砂糖	ごぼう にんじん むき枝豆	しょうゆ 酒 塩	618 25.4 3.2
	磯マヨネーズ和え	ハム のり かつお節	マヨネーズ	ほうれん草 ぶなしめじ キャベツ	しょうゆ	
	すまし汁	はんぺん 豆腐 わかめ		にんじん 玉ねぎ えのきだけ	かつお節(だし用) 昆布(だし用) みりん 塩 しょうゆ	
10 (木)	ミルクパン	牛乳	ミルクパン			722 28.7 2.7
	ミートスパゲティ	豚肉 チーズ	スパゲティ 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト	ケチャップ デミグラスソース 酒 塩 こしょう	
	大根サラダ	ちくわ	砂糖 油	大根 きゅうり キャベツ	酢 しょうゆ	
11 (金)	 建国記念の日					
14 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			690 19.3 2.0
	春巻き	豚肉	春雨 油 小麦粉 米粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	しょうゆ	
	ブロッコリー			ブロッコリー	青じそドレッシング	
	卵スープ	かにかま わかめ 卵	でん粉	玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきだけ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒	
15 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			632 24.7 2.2
	鶏肉のごまみそ煮	鶏肉 厚揚げ ちくわ みそ	里芋 油 砂糖 ごま	にんじん ごぼう ねぎ たけのこ こんにゃく しょうが	しょうゆ 酒 みりん 煮干し(だし用)	
	和風サラダ アセロラゼリー	ちりめん わかめ	ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 アセロラゼリー	
16 (水)	鯛茶漬 牛乳	牛乳 真鯛 卵	米 麦 ごま 油 砂糖	むき枝豆 しょうが	しょうゆ みりん 塩	641 30.6 2.4
				しいたけ にんじん ねぎ	かつお節(だし用) 昆布(だし用) しょうゆ 酒	
	千切り大根のオーロラサラダ	ツナ チーズ	マヨネーズ	大根 にんじん きゅうり	ケチャップ	

令和3年度 給食献立表 **2月** 高千穂町(上野小学校)

日 (曜)	献立名	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のえる 野菜・果物・きのこ 等		
17 (木)	山菜おこわ 牛乳	牛乳	米 餅米	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	675 30.5 2.8
	厚揚げの甘辛炒め	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	
	さつまい汁	鶏肉 油揚げ みそ	さつまいも	にんじん ごぼう 白菜 ねぎ	煮干(だし用) 酒	
18 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			617 24.2 1.5
	じゃがいものうま煮	鶏肉 厚揚げ	じゃがいも 油 砂糖	にんじん しいたけ たけのこ こんにゃく いんげん ごぼう れんこん	しょうゆ 酒 塩 みりん	
	青豆サラダ	ちくわ	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	
21 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			640 30.3 2.1
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	砂糖 油	玉ねぎ にんじん もやし にら しょうが	しょうゆ みりん 酒	
	かきたま汁	豆腐 卵 わかめ	でん粉	にんじん えのきたけ 小松菜	煮干し(だし用) しょうゆ 塩 酒	
22 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			649 22.6 2.3
	大豆のかき揚げ	大豆 ちりめん 卵	さつまいも 小麦粉 でん粉 ごま 油	玉ねぎ ごぼう	塩	
	きゅうりの昆布和え	昆布		きゅうり とうもろこし	塩	
	かみなり汁	豆腐 天ぷら	ごま油	大根 ぶなしめじ こんにゃく にんじん ねぎ	酒 しょうゆ 塩 煮干し(だし用)	
23 (水)	 天皇誕生日					
24 (木)	黒糖パン 牛乳	牛乳	米 麦			624 30.2 3.2
	タイピーエン	豚肉 えび いか かまぼこ きくらげ うずらの卵	春雨 油 ごま油	白菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが	塩 こしょう しょうゆ ガラスープ オイスターソース	
	ハムとコーンのサラダ	ハム	オリーブ油	とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
25 (金)	高千穂牛丼 牛乳	牛乳	米 麦			654 25.0 1.8
	ごぼうサラダ	高千穂牛 かまぼこ	でん粉 砂糖	玉ねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	煮干し(だし用) しょうゆ 酒 塩	
	きんかん	ツナ	マヨネーズ	ごぼう にんじん キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう	
28 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			605 23.6 1.5
	ウナギの柳川煮	うなぎ 油揚げ 卵	油	玉ねぎ にんじん ごぼう 千切り大根 しいたけ ねぎ	しょうゆ みりん 酒	
	甘酢和え	ツナ わかめ	砂糖 ごま	キャベツ きゅうり にんじん	酢 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	628	15.9	27.0	352	2.7	383	29	2.4	4.4

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……………貧血予防
 - カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
 - ビタミンB1……………疲労回復効果
 - 食物繊維……………便秘予防
 - 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
 - オリゴ糖……………便秘予防
 - サポニン……………抗酸化作用*
 - レシチン……………動脈硬化予防*
- ※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

チョコレート

ミルク
チョコレート

スイート
チョコレート

ホワイト
チョコレート

お菓子や飲み物など、幅広い年代で親しまれるチョコレート。さまざまな種類がありますが、板チョコなどおなじみの「ミルクチョコレート」は、煎ったカカオ豆をペースト状にした「カカオマス」に、砂糖や乳製品などを加えて練り上げ、固めたものです。カカオマスに含まれる油脂を「ココアバター」といい、ココアバターを抽出した残りを粉末にしたものが「ココア」です。チョコレートの歴史は古く、古代メキシコでは「シヨコラトル(苦い水)」と呼ばれ、飲み物として利用されていました。ヨーロッパに伝わると、砂糖などを加えて甘い飲み物として親しまれるようになり、固形のチョコレートも生み出されました。日本へは、18世紀末に飲み物として伝わったのが始まりとされ、本格的にチョコレートが製造されるようになったのは昭和30年代以降のことです。