



食品群	体内でのほたらき
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	体の調子をととのえる

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事で、
 「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
 謝の気持ちをごこめて、おしいいた
 だきましよう！

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」など、たくさんの方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、学んだのでしょうか？
 今年度の給食もあと少しで終りです。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!	ウィンナー パン チリコンカン	牛乳
	コッペパン 切干大根の スープ	コッペパン 切干大根 スープ	牛乳
	ふた肉、ぶた肉、とり肉、牛肉、レドキドニ、 大豆、牛乳		
	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		

4(月)	4(月)	4(月)	4(月)
こ	こ	こ	こ
ん	ん	ん	ん
だ	だ	だ	だ
て	て	て	て
あ	あ	あ	あ
か	か	か	か
き	き	き	き
み	み	み	み
ど	ど	ど	ど
り	り	り	り
小	小	小	小
学	学	学	学
校	校	校	校
中	中	中	中
学	学	学	学
校	校	校	校

5(火) 上野博愛給食	5(火) 上野博愛給食	5(火) 上野博愛給食	5(火) 上野博愛給食
メロン	いちご	バナナ蒸しケーキ	りんご
彩り野菜の和えもの	黒糖パン かぼちゃスープ	れんこんと春キャベツのソテー	プルコギ
麦ごはん 肉じゃが	麦ごはん 肉じゃが	麦ごはん 肉じゃが	麦ごはん 鶏肉と野菜のスープ
ふた肉、ツナ、卵、牛乳	ふた肉、ツナ、卵、牛乳	豆乳、ベーコン、とり肉、卵、牛乳、大豆、白豆、 白いんげん豆	とり肉、さくら、牛肉、牛乳
じゃがいも、三温糖、こくとう、サラダ油、白ごま、 麦、米	じゃがいも、三温糖、こくとう、サラダ油、白ごま、 麦、米	無塩バター、ホットケーキミックス、こくとう、サラダ 油、小麦粉、黒糖パン	ごま油、白ごま、麦、米
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	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、パプリカ、パセリ、 シーワグーサー、果糖、にんにく、ウーシューパウダー、さ やえんどう	こんにゃく、たまねぎ、とうがん、ゴヤー、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
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 581 P 26.6 F 19.1
C 776 P 23.5 F 21.7	C 934 P 29.3 F 29.8	C 934 P 29.3 F 29.8	C 713 P 32.4 F 22.3

11(月) 中学校欠食	11(月) 中学校欠食	11(月) 中学校欠食	11(月) 中学校欠食
グルクンの野菜あんかけ	りんご	さわらのコチジュジャン焼き	さわらのコチジュジャン焼き
こまつなの変わり和え	こまつなの変わり和え	プルコギ	プルコギ
麦ごはん じゃがいものみそ汁	麦ごはん じゃがいものみそ汁	麦ごはん 鶏肉と野菜のスープ	麦ごはん 鶏肉と野菜のスープ
グルクン、赤みそ、白みそ、糸けずり、チーズ、牛乳	グルクン、赤みそ、白みそ、糸けずり、チーズ、牛乳	とり肉、さくら、牛肉、牛乳	とり肉、さくら、牛肉、牛乳
じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、小麦粉、 麦、米	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	ごま油、白ごま、麦、米
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	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	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
C 581 P 23.9 F 14	C 581 P 23.9 F 14	C 581 P 26.6 F 19.1	C 581 P 26.6 F 19.1
C 695 P 26.5 F 15.8	C 695 P 26.5 F 15.8	C 713 P 32.4 F 22.3	C 713 P 32.4 F 22.3

12(火)	12(火)	12(火)	12(火)
さわらのコチジュジャン焼き	さわらのコチジュジャン焼き	さわらのコチジュジャン焼き	さわらのコチジュジャン焼き
プルコギ	プルコギ	プルコギ	プルコギ
麦ごはん 鶏肉と野菜のスープ	麦ごはん 鶏肉と野菜のスープ	麦ごはん 鶏肉と野菜のスープ	麦ごはん 鶏肉と野菜のスープ
とり肉、さくら、牛肉、牛乳	とり肉、さくら、牛肉、牛乳	とり肉、さくら、牛肉、牛乳	とり肉、さくら、牛肉、牛乳
ごま油、白ごま、麦、米	ごま油、白ごま、麦、米	ごま油、白ごま、麦、米	ごま油、白ごま、麦、米
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	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	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	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
C 581 P 26.6 F 19.1	C 581 P 26.6 F 19.1	C 581 P 26.6 F 19.1	C 581 P 26.6 F 19.1
C 713 P 32.4 F 22.3	C 713 P 32.4 F 22.3	C 713 P 32.4 F 22.3	C 713 P 32.4 F 22.3

18(月)	18(月)	18(月)	18(月)
卒業祝いデザート (6年のみ)	卒業祝いデザート (6年のみ)	卒業祝いデザート (6年のみ)	卒業祝いデザート (6年のみ)
りんご わかめの中華和え	りんご わかめの中華和え	りんご わかめの中華和え	りんご わかめの中華和え
キムチチャーハンと卵のスープ	キムチチャーハンと卵のスープ	キムチチャーハンと卵のスープ	キムチチャーハンと卵のスープ
白かまぼこ、ぶた肉、ベーコン、わかめ、かにかま、 卵、牛乳	白かまぼこ、ぶた肉、ベーコン、わかめ、かにかま、 卵、牛乳	白かまぼこ、ぶた肉、ベーコン、わかめ、かにかま、 卵、牛乳	白かまぼこ、ぶた肉、ベーコン、わかめ、かにかま、 卵、牛乳
ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米
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、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、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、 しょうが、パプリカ	キャベツ、きゅうり、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
C 668 P 23.3 F 25	C 668 P 23.3 F 25	C 668 P 23.3 F 25	C 668 P 23.3 F 25
C 703 P 25.7 F 23	C 703 P 25.7 F 23	C 683 P 25.6 F 16.4	C 683 P 25.6 F 16.4

13(水)5-1 考案みそ汁	13(水)5-1 考案みそ汁	13(水)5-1 考案みそ汁	13(水)5-1 考案みそ汁
清見みかん	清見みかん	清見みかん	清見みかん
筑前煮	筑前煮	筑前煮	筑前煮
BCAみそ汁	BCAみそ汁	BCAみそ汁	BCAみそ汁
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	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	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	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
もち米、くり、三温糖、サラダ油、麦、米	もち米、くり、三温糖、サラダ油、麦、米	もち米、くり、三温糖、サラダ油、麦、米	もち米、くり、三温糖、サラダ油、麦、米
菜の花、鰯、わかび、いも煮る、せり、きくらげ、え のきたけ、キャベツ、だいこん、にんじん、きんぴら かん、たけのこ、しょうが、れんこん、しいたけ	菜の花、鰯、わかび、いも煮る、せり、きくらげ、え のきたけ、キャベツ、だいこん、にんじん、きんぴら かん、たけのこ、しょうが、れんこん、しいたけ	菜の花、鰯、わかび、いも煮る、せり、きくらげ、え のきたけ、キャベツ、だいこん、にんじん、きんぴら かん、たけのこ、しょうが、れんこん、しいたけ	菜の花、鰯、わかび、いも煮る、せり、きくらげ、え のきたけ、キャベツ、だいこん、にんじん、きんぴら かん、たけのこ、しょうが、れんこん、しいたけ
C 524 P 19 F 15.4	C 524 P 19 F 15.4	C 524 P 19 F 15.4	C 524 P 19 F 15.4
C 650 P 23.2 F 17.7	C 650 P 23.2 F 17.7	C 650 P 23.2 F 17.7	C 650 P 23.2 F 17.7

沖縄では昔から食べら
 れている「ヤムイモ」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。ヤムイモ
 を育てている農家さんが
 みなさんに「ヤムイモ」を
 知ってほしいとの思い
 から、いただきます。
 初めて、給食にだしてい
 ます。味わっていただき
 ましょう！

21(木) 3学期修了	21(木) 3学期修了	21(木) 3学期修了	21(木) 3学期修了
きびごの南蛮漬け	きびごの南蛮漬け	きびごの南蛮漬け	きびごの南蛮漬け
ネーブルパイやチャンプルー	ネーブルパイやチャンプルー	ネーブルパイやチャンプルー	ネーブルパイやチャンプルー
麦ごはん 具だくさんみそ汁	麦ごはん 具だくさんみそ汁	麦ごはん 具だくさんみそ汁	麦ごはん 具だくさんみそ汁
とうふ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、まひな ご、卵、さつまあげ、牛乳	とうふ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、まひな ご、卵、さつまあげ、牛乳	とうふ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、まひな ご、卵、さつまあげ、牛乳	とうふ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、まひな ご、卵、さつまあげ、牛乳
じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、小麦粉、 麦、米	じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、小麦粉、 麦、米	じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、小麦粉、 麦、米	じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、小麦粉、 麦、米
こんにゃく、キャベツ、だいこん、チンゲンサイ、にん じん、葉ねぎ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ、ごぼう、 パプリカ	こんにゃく、キャベツ、だいこん、チンゲンサイ、にん じん、葉ねぎ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ、ごぼう、 パプリカ	こんにゃく、キャベツ、だいこん、チンゲンサイ、にん じん、葉ねぎ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ、ごぼう、 パプリカ	こんにゃく、キャベツ、だいこん、チンゲンサイ、にん じん、葉ねぎ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ、ごぼう、 パプリカ
C 647 P 29 F 17.5	C 647 P 29 F 17.5	C 647 P 29 F 17.5	C 647 P 29 F 17.5
C 794 P 35.8 F 20.4	C 794 P 35.8 F 20.4	C 794 P 35.8 F 20.4	C 794 P 35.8 F 20.4

※食料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てください。
 ※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。
 ※材料・天候によって献立を変更することがあります。