

日	曜	献立			使用材料			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
7	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまがらめ いそマヨあえ ごぼうとさつまあげのみそしる	牛乳 厚揚げ のり さつまあげ 豆腐 みそ	ごはん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油	もやし にんじん ほうれん草 ごぼう たまねぎ はくさい こんにやく 長ねぎ	623	21.1
10	月	ごはん	牛乳	ひじきとぶたにくのつくだに あおのりポテト めぎすのつみれじる	牛乳 ひじき 豚肉 青のり めぎす 豆腐 油揚げ みそ	ごはん 米油 さとう じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ 長ねぎ	616	23.9
11	火	ごはん	牛乳	さばのこうみやき はるキャベツのいためもの あつあげのみそしる	牛乳 さば 厚揚げ わかめ 大豆 みそ	ごはん ごま油 米油	しょうが 長ねぎ にんにく キャベツ にんじん エリンギ コーン たまねぎ	611	25.9
12	水	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ブロッコリーサラダ はるさめスープ	牛乳 大豆 ツナ かまぼこ	ごはん 米油 さとう はるさめ ごま油	ごぼう しょうが えだまめ ブロッコリー キャベツ もやし にんじん たまねぎ 長ねぎ	611	22.9
13	木	ごはん	牛乳	おはなのとうふハンバーグ オニオンソース とうなとマカロニのサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豆腐 おから 大豆たんぱく ベーコン 大豆	ごはん 米油 さとう でんぷん 植物油 マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん 冬菜 キャベツ コーン トマト	634	21.2
14	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ふくじんづけあえ	牛乳 豚肉	ごはん 大麦 米油 じゃがいも かるめ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こんにやく だいこん なす すいか れんこん しょうが しその葉	635	19.5
17	月	ごはん	牛乳	てづくりこぎかなふりかけ ツナあえ しんじゃがのそぼろに	しらす干し 花がつか 青のり 牛乳 ツナ 豚肉 厚揚げ	ごはん ごま油 さとう 米油 じゃがいも でんぷん	キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう しょうが	631	25.5
18	火	こくとうパン	牛乳	オムレツのケチャップソース はるやさいとちくわのマヨサラダ コーンチャウダー	牛乳 卵 ちくわ ベーコン いんげん豆 豆乳	パン 黒ごとう 大豆油 菜種油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス コーン パセリ	610	23.8
19	水	ゆでうどん	牛乳	【入学・進級おめでとう献立】 おはなみじる あげしゅうまい こふきいものゆかりあえ おいおいゼリー	牛乳 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	うどん ラード でんぷん パン粉 さとう 小麦粉 水あめ 米油 じゃがいも グラニュー糖 粉あめ	たまねぎ にんじん えのきたけ 長ねぎ 干しいたけ コーン しょうが ほうれん草 赤じそ	697	21.3
20	木	ごはん	牛乳	さわらのごまやき なめたけあえ いもちじる	牛乳 さわら 豚肉 みそ	ごはん ごま油 ごま じゃがいも でんぷん	もやし ほうれん草 にんじん なめたけ たまねぎ 長ねぎ	625	27.1
21	金	ごはん	牛乳	【食育の日・ふるさと献立】 とりのからあげ しょうゆあじ みそドレッシングサラダ しおこうじののっぺいじる	牛乳 鶏肉 みそ ちくわ 厚揚げ	ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン 干しいたけ にんじん こんにやく えだまめ	651	24.5
24	月	むぎごはん	牛乳	セルフのぶたどん さんしょくおひたし みそワントンスープ	牛乳 豚肉 みそ なると	ごはん 大麦 米油 さとう でんぷん ワントン ごま油	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ ほうれん草 にんじん メンマ 長ねぎ	612	24.9
25	火	ごはん	牛乳	さけのはるいろやき うどのごもくきんぴら かぶのみそしる	牛乳 さけ さつまあげ くきわかめ 油揚げ みそ	ごはん 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん ごぼうこんにやく うど えのきたけ かぶ	610	25.7
26	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース ごぼうのカミカミサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ トマト ごぼう キャベツ コーン	658	27.2
27	木	ごはん	牛乳	こめこいはるまき ちゅうかあえ もずくスープ	牛乳 豚肉 ハム かまぼこ もずく	ごはん ラード 米油 はるさめ さとう 米粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 ショートニング 粉あめ ごま油	にんじん しょうが キャベツ 干しいたけ ほうれん草 たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	632	17.4
28	金	ごはん	牛乳	あつあげのユーリンチーふう きりぼしだいこんのソースいため たけのこいりとんじる	牛乳 厚揚げ 豚肉 さつまあげ 豆腐 大豆 みそ	ごはん さとう ごま油 でんぷん 米油 じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく 切干大根 にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ たけのこ かわらび	633	24.8

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：23.5 g

脂質：17.1 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

☆ご入学・ご進級☆ おめでとうございます

学校給食は「生きた教材」として、給食時間のもとより、各教科や特別活動、総合的な学習の時間等において活用され、食育を推進する上での中心的な役割を担っています。また、望ましい食生活・正しいマナーについて家庭とともに考えることなどを目的に、安全でおいしく楽しい学校給食を目指しています。

上越市の学校給食について（合併前上越市の小学校）

- 合併前上越市の小学校の給食は、統一献立で実施します。
- 給食費は、1食単価280円、月額4,890円（3月分は各校の給食回数により金額を調整）で、食材費としています。
- 食材は安全性を最優先し、品質のよいもの、国産品、そして地場産物をできる限り使用するようにしています。

献立内容について

- ◇主食◇ ごはん：委託炊飯です。上越市産「つきあかり」100%の無洗米を使用しています。
パン：パン業者から届きます。ひと月に1～2回（火曜日）実施。
めん：めん業者から届きます。ひと月に2～3回（水曜日）実施。
- ◇おかず・汁物◇ 汁物のだしは、さば節・いわし節・昆布・豚骨などでとっています。
普段の食生活で不足しがちな野菜類・いも類・豆類などを多く取り入れ、できるだけ手作りを心がけています。
- ◇牛乳◇ 新潟県産生乳100%の普通牛乳です。1人1本、200mlの紙パックのものが付きます。



上越市
食育推進
キャラクタ
ー
もぐもぐ
ジョッキ
ー

- 【食育の日献立】 毎月19日の「食育の日」にちなんだ献立です。令和5年度も昨年に引き続き『給食で日本を旅しよう』がテーマです。全国の特産物や食文化にちなんだ料理が登場します。旅の始まり、今月は「上越市」です。
- 【ふるさと献立】 月に1度実施します。上越市で収穫されたもの、作られているもの、郷土食など、上越市にちなんだ料理が登場します。今月は「発酵食品」をテーマに、上越市内で作られたしょうゆ、みそ、塩こうじを使います。