

日	曜	献立名		使用材料名			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	いかのピリ辛焼き ポテトサラダ すまし汁	牛乳 いか 豆腐 かまぼこ わかめ	米 砂糖 ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし えのきたけ	721	32.4
10	月	ごはん	牛乳	肉団子のケチャップがけ(2こ) ゆかり和え まり麩のみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 たら 油揚げ 味噌 大豆	米 米粉 かたくり粉 砂糖 ジャがいも 麩	たまねぎ もやし キャベツ にんじん ゆかり だいこん 長ねぎ	726	26.2
11	火	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ごまマヨ和え 山菜みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ すりごま ジャがいも ごま油	しょうが キャベツ にんじん もやし ごぼう しめじ 山菜 つきこんにゃく	732	29.7
12	水	こくとうパン	牛乳	グラタン フレンチアーモンドサラダ 豆ストローネ	牛乳 ウィンナー ミックスビーンズ	小麦粉パン 黒砂糖 アーモンド 油 砂糖 ジャがいも	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリー トマト	744	25.3
13	木	ごはん	牛乳	笹かまのお好み焼き風(2こ) じゃが芋のきんぴら 白菜と肉団子のスープ	牛乳 笹かまぼこ 青のり粉 かつお節 さつま揚げ 鶏肉	米 ジャがいも 油 砂糖 いらごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん つきこんにゃく さやいんげん はくさい チンゲンサイ たけのこ えのきたけ	732	27.7
14	金	ごはん	牛乳	ひき肉とコーンのカレー こんにゃくサラダ お祝いゼリー	牛乳 豚肉 大豆	米 油 ジャがいも 砂糖 カレールウ ゼリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし りんご キャベツ サラダこんにゃく	832	24.0
17	月	ごはん	牛乳	厚揚げの ひき肉ごまだれかけ(2こ) 浅漬け もずくのみそ汁	牛乳 角厚揚げ 豚肉 もずく 味噌 大豆	米 油 砂糖 いらごま すりごま かたくり粉 ジャがいも	キャベツ かぶ にんじん もやし えのきたけ 長ねぎ	718	26.7
18	火	ゆでうどん	牛乳	ごもくあんかけうどん めぎすのから揚げ(2匹) 茎わかめのサラダ	牛乳 鶏肉 ちくわ うずら卵 めぎす 茎わかめ	うどん かたくり粉 米粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ えのきたけ さやえんどう もやし	795	35.9
19	水	ごはん	牛乳	セルフのあぶたま井 アーモンド和え お堀の花のっぺい汁	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 さつま揚げ 角厚揚げ	米 油 かたくり粉 砂糖 さといも アーモンド	しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん ほうれん草 れんこん たけのこ 花こんにゃく さやえんどう	745	30.6
20	木	ごはん	牛乳	さばのカレーソースがけ いなり和え さわにわん	牛乳 さば 油揚げ 豚肉 糸かまぼこ	米 かたくり粉 砂糖	たまねぎ しょうが ほうれん草 もやし にんじん たけのこ ごぼう 切り干し大根 えのきたけ 長ねぎ	733	34.8
21	金	ごはん	牛乳	焼きししゃも(2匹) いそマヨサラダ 春野菜のうま煮	牛乳 子持ちししゃも 刻みのり 鶏肉 厚揚げ	米 ジャがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ 花こんにゃく さやいんげん	750	31.5
24	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ カレーしりしり コーン卵スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン 卵	米 砂糖 油 ジャがいも かたくり粉	キャベツ にんじん ビーマン 切り干し大根 たまねぎ とうもろこし ほうれん草	782	28.4
25	火	ソフトめん	牛乳	ツナ豆乳クリームソース ひじきのマリネ	牛乳 ツナ 豆乳 白いんげん ひじき ハム	ソフトめん 米粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれん草 パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	717	31.0
26	水	アップル米粉パン	牛乳	オムレツ ブロッコリーサラダ お肉と豆のブラウンシチュー レモンゼリー	牛乳 卵 豚肉 大豆	こめ粉パン 砂糖 かたくり粉 油 ジャがいも ハヤシルウ ゼリー	りんご ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー	832	36.0
27	木	ごはん	牛乳	ビーンズコロッケ たくこんあえ ごまみそ汁	牛乳 大豆 豚肉 塩吹き昆布 豆腐 油揚げ 味噌	米 かたくり粉 油 砂糖 小麦粉 パン粉 ジャがいも ねりごま すりごま	にんじん たまねぎ キャベツ 切り干し大根 たくあん漬 たけのこ なら	864	30.0
28	金	ごはん	牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き 青のりポテト 春野菜のみそ汁	牛乳 さけ 味噌 青のり粉 角厚揚げ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ かたくり粉 ジャがいも 油	キャベツ たまねぎ かぶ さやえんどう	780	31.6

一食平均エネルギー：763 Kcal

たんぱく質：30.1 g

脂質：21.9 g

食塩：2.4 g

令和5年度 食育の日のテーマ【日本一周 味めぐり パート3】

昨年年度に引き続き、令和5年度の食育の日のテーマは「日本一周 味めぐり」です。昨年と同様に、日本のいろいろな地方の食を、給食で紹介していきます。お楽しみに♪4月のスタートは私たちの住む上越です！

上越市の食育推進

キャラクター

名前がわかるかな？

『○○○○○●○○○』

(正解は、右下)



皆さんの給食は…

## 『柿崎給食センター』

から届きます。

8人の調理員さんが力を合わせて、おいしい給食を皆さんにお届けします！！

栄養満点・愛情たっぷりの給食を食べて  
勉強や運動をがんばってください！！

正解は『もぐもぐジョッピー』です！覚えてね