

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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
10	水	むぎごはん 牛乳	ふゆやさいのツナカレー アスパラなのこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう だいず ツナ かまぼこ	こめ おおむぎ こめあぶら きつまいも カレールウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい だいこん しめじ アスパラな キャベツ こんにやく コーン	671	23.1
11	木	ゆでちゅうか めん 牛乳	みそラーメンスープ きりぼしだいこんのナムル ローストチーズポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ ちくわ チーズ	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい ながねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう	643	26.5
12	金	まるパン 牛乳	やきキャベツメンチ こんさいのごまサラダ ふゆやさいのサーモンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さけ しろいんげんまめ みそ	まるパン ラード でんぶん こめあぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも こめこ	キャベツ たまねぎ れんこん にんじん だいこん はくさい エリンギ ブロッコリー	648	28.6
15	月	ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 くるまふのあげに オータムポエムののりずあえ スキーじる	ぎゅうにゅう ツナ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ ふ こめこ こめあぶら さとう きつまいも	もやし アスパラな にんじん レモンじる だいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	619	22.4
16	火	ごはん 牛乳	ポークしゅうまい カレーごもくきんぴら ごもくやさいのちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ さつまあげ なると とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら ごま	たまねぎ にんじん ごぼう きやいんげん にんにく しょうが だいこん メンマ えのきたけ はくさい ながねぎ	629	20.7
17	水	ゆかりごはん 牛乳	ほきのガーリックマヨやき ひじきとだいずのサラダ 塩こうじポトフ	ぎゅうにゅう ほき ひじき あおだいず とりにく うずらたまご	こめ おおむぎ ノエグマヨネズ こめこ さとう こめあぶら じゃがいも	あかしそ にんにく パセリ しらたき キャベツ にんじん コーン だいこん はくさい ブロッコリー	617	26.6
18	木	ごはん 牛乳	あつあげのおろしだれ キャベツのみそドレサラダ ぐだくさんおでん いちごプリン	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ちくわ とりにく がんとどき こんぶ とうにゅう	こめ さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも	だいこん しょうが コーン にんじん こまつな キャベツ こんにやく いちご	632	23.1
19	金	こくとう コッペパン 牛乳	プレーンオムレツ おからポテトサラダ ミソストローネ	ぎゅうにゅう たまご おから ツナ ベーコン しろいんげんまめ みそ	コッペパン くるぎとう さとう だいずあぶら じゃがいも ノエグマヨネズ こめあぶら こめこマカロニ	キャベツ ブロッコリー にんにく にんじん だいこん はくさい トマト パセリ	609	24.4
22	月	むぎごはん 牛乳	【川上善兵衛さんを知ろう】 とりにくの いわのはらワインにこみ 雪むらサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ さとう こめこ ノエグマヨネズ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト きりぼしだいこん アスパラな はくさい	709	23.0
23	火	さんさい ごはん 牛乳	【増村朴齋さんを知ろう】 さばのごまみそやき 春色まんかいあえ いたくら里山じる	こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば みそ とうふ かまぼこ	こめ ごま さとう こめあぶら さとも ごまあぶら	さんさい にんじん ほししいたけ アスパラな キャベツ れんこん コーン ゆかりこ だいこん ごぼう えのきたけ こんにやく ながねぎ	636	29.6
24	水	ごはん 牛乳	【中村十作さんを知ろう】 ぶたにくとあつあげの こくとうがらめ タマナーチャンブルー もずくのしんじゅスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ ツナ たまご もずく	こめ でんぶん こめあぶら くるぎとう ごま しらたまもち ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ほうれんそう	708	27.5
25	木	はつがげん まいごはん 牛乳	【上杉謙信さんを知ろう】 めぎすこめこあげ やくみソース うめこんぶあえ 謙信あつめじる	ぎゅうにゅう めぎす こんぶ かたくちいわし みそ だいず	こめ はつがげんまい こめこ こめあぶら ごま さとう さとも	ながねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん うめぼし だいこん ごぼう いもがら たまねぎ	603	23.0
26	金	ごはん 牛乳	【芳沢謙吉さんを知ろう】 セルフのルーローハン たいわんふうメンマサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かまぼこ	こめ ごまあぶら さとう ビーフン	たまねぎ にんにく しょうが メンマ もやし こまつな にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	608	24.6
29	月	ごはん 牛乳	やきぎょうざ はるさめちゅうかサラダ マーボーじゃがだいこん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんじん ほうれんそう コーン にんにく だいこん ながねぎ	643	22.6
30	火	ごはん 牛乳	てづくりツナたまごやき もやしのカレーあえ とんじる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき チーズ たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう さとも	たまねぎ きやいんげん もやし にんじん ほうれんそう コーン だいこん こんにやく ながねぎ	626	26.7
31	水	ごはん 牛乳	さけのちゃんちゃんやき いそマヨあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし のり とうふ たまご だいず	こめ ノエグマヨネズ じゃがいも	キャベツ たまねぎ コーン もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ ながねぎ	623	27.7

一食平均エネルギー：639 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：18.4 g

食塩：2.0 g

感染症の流行や食材の納入状況により急遽献立が変更になる場合があります

## ふるさと献立

### 15日 スキー汁を味わおう

1月12日は、スキーの日です。

1911年にオーストリアのレルヒ少佐が、金谷山でスキーを教えたのがきっかけで、日本に「スキー」が伝わりました。上越市は、スキー発祥の地と言われています。

#### ●スキー汁

金谷山でスキー指導をしているレルヒ少佐らに、地元の方々が具だくさんのみそ汁をふるまったそうです。

スキー板のように長細く切っただいこんやにんじん、スキーのシュプールのようなこんにやく、降り積もる雪のような豆腐など、スキーを連想させるように具材を工夫しています。

スキー汁を食べたら、体の中からぽかぽかです。

## めざまし朝ごはんて生活リセット

### 【主食】【主菜】【副菜】がそろった朝食を食べよう

- ★脳へしっかり栄養が運ばれて朝から頭や体がシャッキリとします。
- ★寒い季節は、**温かいものを食べる**とより体が温まり、体の目覚めが良くなります。

### 我が家の朝食定番メニューを決めておこう

- ★主食(トーストやおにぎり)と野菜が入ったスープやみそ汁、簡単なおかず(ウインナーや卵、納豆)などいつものメニューだと作る方も食べる方もスムーズです。

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(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの(緑)
10	水	ごはん	牛乳	ふゆやさいのツナカレー アスパラなのこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう だいず ツナ かまぼこ	こめ こめあぶら ぎつまいも カレールウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい だいこん しめじ アスパラな キャベツ こんにやく コーン	656	23.4
11	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ きりぼしだいこんのナムル ローストポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ ちくわ	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい ながねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう	612	24.6
12	金	まるパン	牛乳	やきキャベツメンチ こんさいのごまサラダ ふゆやさいのサーモン とうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さけ しろいんげんまめ とうにゅう みそ	まるパン ラード でんぶん こめあぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも こめこ	キャベツ たまねぎ れんこん にんじん だいこん はくさい エリンギ ブロッコリー	645	28.7
15	月	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 上越大豆のとうふハンバーグ オータムポエムののりずあえ スキーじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ おから ひじき ツナ のり ぶたにく みそ	こめ でんぶん ごま ごまあぶら さとう ぎつまいも	たまねぎ さやいんげん しょうが しいたけ もやし アスパラな にんじん レモンじり だいこん こんにやく ごぼう ほしいたけ ながねぎ	647	27.5
16	火	ごはん	牛乳	ミートボール じゃがいもの塩こうじいため ごもくやさいのちゅうかうまに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ぎつまいも なると とうふ みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま でんぶん	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが だいこん メンマ えのきたけ はくさい ながねぎ	643	22.4
17	水	ゆかりごはん	牛乳	ほきのガーリックマヨやき ひじきとだいずのサラダ 塩こうじポトフ	ぎゅうにゅう ホキ ひじき あおだいず とりにく	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ さとう こめあぶら じゃがいも	あかしそ にんにく パセリ しらたき キャベツ にんじん コーン だいこん たまねぎ はくさい ブロッコリー	603	26.2
18	木	ごはん	牛乳	あつあげのおろしたれ キャベツのみそドレサラダ ぐだくさんおでん いちごプリン	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ちくわ がんもどき こんぶ とりにく とうにゅう	こめ さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも	だいこん しょうが コーン にんじん こまつな キャベツ こんにやく いちご	637	23.6
19	金	こくとう コッペパン	牛乳	プレーンオムレツ おからポテトサラダ ミンストロネ	ぎゅうにゅう たまご おから ツナ ベーコン しろいんげんまめ みそ	コッペパン くるぎとう さとう だいずあぶら じゃがいも ノエッグマヨネーズ こめあぶら こめこマカロニ	キャベツ ブロッコリー にんにく にんじん だいこん はくさい トマト パセリ	612	25.0
22	月	ごはん	牛乳	【川上善兵衛さんを知ろう】 とりにくの いわのはらワインにこみ 雪むるサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ	こめ こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ さとう こめこ ノエッグマヨネーズ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト きりぼしだいこん アスパラな はくさい	673	23.1
23	火	さんさい ごはん	牛乳	【増村朴齋さんを知ろう】 さばのごまみそやき 春色まんかいあえ いたくら里山じる	こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば みそ とうふ かまぼこ	こめ ごま さとう こめあぶら さといも ごまあぶら	さんさい にんじん ほしいたけ アスパラな キャベツ れんこん コーン あかしそ だいこん ごぼう えのきたけ こんにやく ながねぎ	633	29.4
24	水	ごはん	牛乳	【中村十作さんを知ろう】 ぶたにくとあつあげの こくとうがらめ タマナーチャンプルー もずくのしんじゅスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ ツナ もずく	こめ でんぶん こめあぶら くるぎとう ごま しらたまもち ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ほうれんそう	703	27.8
25	木	まめごはん	牛乳	【上杉謙信さんを知ろう】 めぎすこめこあげ やくみソース うめこんぶあえ 謙信あつめじる	あおだいず こんぶ ぎゅうにゅう めぎす みそ だいず	こめ こめこ こめあぶら ごま さとう さといも	ながねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん うめぼし だいこん ごぼう いもがら たまねぎ	606	23.6
26	金	ごはん	牛乳	【芳沢謙吉さんを知ろう】 セルフのルーローハン たいわんふうメンマサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	こめ ごまあぶら さとう ビーフン	たまねぎ にんにく しょうが さやいんげん メンマ もやし こまつな にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	596	23.1
29	月	ごはん	牛乳	やきぎょうざ はるさめちゅうかサラダ マーボーじゃがだいこん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんじん ほうれんそう コーン にんにく だいこん ながねぎ	642	22.0
30	火	ごはん	牛乳	てづくりツナたまごやき もやしのカレーあえ とんじる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき チーズ たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん もやし にんじん ほうれんそう だいこん こんにやく ながねぎ	667	29.6
31	水	ごはん	牛乳	さけのちゃんちゃんやき いそマヨあえ すましじる	ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし のり わかめ とうふ かまぼこ	こめ ノエッグマヨネーズ	キャベツ たまねぎ コーン もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ だいこん はくさい ながねぎ	586	26.6

一食平均エネルギー：635 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：17.7 g

食塩：1.9 g

感染症の流行や食材の納入状況により急遽献立が変更になる場合があります

## ふるさと献立

### 15日 スキー汁を味わおう

1月12日は、スキーの日です。

1911年にオーストリアのレルヒ少佐が、金谷山でスキーを教えたのがきっかけで、日本に「スキー」が伝わりました。上越市は、スキー発祥の地と言われています。

#### ●スキー汁

金谷山でスキー指導をしているレルヒ少佐らに、地元の方々が具だくさんのみそ汁をふるまったそうです。

スキー板のように長細く切っただいこんやにんじん、スキーのシュプールのようなこんにやく、降り積もる雪のような豆腐など、スキーを連想させるように具材を工夫しています。

スキー汁を食べたら、体の中からぽかぽかです。

## めざまし朝ごはんて生活リセット

### 「主食」「主菜」「副菜」がそろった朝食を食べよう

★脳へしっかり栄養が運ばれて朝から頭や体がシャキッとします。

★寒い季節は、温かいものを食べるとより体が温まり、体の目覚めが良くなります。

### 我が家の朝食定番メニューを決めておこう

★主食(トーストやおにぎり)と野菜が入ったスープやみそ汁、簡単なおかず(ウインナーや卵、納豆)などいつものメニューだと作る方も食べる方もスムーズです。