

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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
9	火	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 焼きししゃも 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく ししゃも 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ さやいんげん 白菜	746	32.6	17.5	2.5
10	水	麦ごはん	牛乳	冬野菜のカレー アスパラ菜のこんにやくサラダ ミルクプリン	牛乳 大豆 ツナ 練乳	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく 白菜 大根 しめじ アスパラ菜 キャベツ コーン サラダこんにやく	779	26.1	17.3	2.2

☆鏡開き

鏡開きは、お正月の間、年神様の居場所であった鏡餅を下げて食べる、日本の行事です。  
上越雑煮は、冬野菜や保存のきくぜんまい、いもがら（干しずいき）、ちくわや油揚げなどの材料が入ります。

11	木	野沢菜 ごはん	牛乳	【鏡開き献立】 太巻きたまご のり酢あえ 上越雑煮	牛乳 卵 のり 鶏肉 ちくわ 焼き豆腐 油揚げ	米 大麦 米油 ごま 砂糖 でんぷん 大豆油 白玉もち	野沢菜漬 もやし ほうれん草 にんにく 大根 白菜 いもがら	748	28.8	18.1	2.6
----	---	------------	----	------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----	------	------	-----

☆スキーの日

明治44年1月12日、上越市金谷山で、オーストリアの軍人レルヒ少佐によって、日本に初めてスキーが伝えられました。

12	金	ごはん	牛乳	【スキーの日・ふるさと献立】 さめのフライ ごまケチャップソースかけ ゆかり和え スキー汁	牛乳 さめ 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま さつまいも	もやし にんにく ほうれん草 ゆかり 大根 こんにやく ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	891	33.5	25.3	2.4
15	月	ごはん	牛乳	ギョーザ 春雨サラダ 麻婆じゃが	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 小麦粉 でんぷん 春雨 砂糖 ごま油 ごま 米油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが にんにく ほうれん草 にんにく しめじ 長ねぎ	853	28.2	21.0	2.1
16	火	ごはん	牛乳	厚揚げのおろしだれ 磯マヨサラダ 打ち豆豚汁	牛乳 厚揚げ のり 豚肉 打ち豆 みそ	米 砂糖 でんぷん マヨネーズ じゃがいも	大根 しょうが もやし ほうれん草 にんにく 白菜 こんにやく ごぼう 長ねぎ	798	29.7	22.8	2.0
17	水	黒糖 コッペパン	牛乳	オムレツ 根菜のごまサラダ 冬野菜のクリームシチュー	牛乳 卵 鮭 いんげん豆 みそ	コッペパン 黒砂糖 砂糖 ごま 米油 じゃがいも 米粉	れんこん にんにく 大根 キャベツ 玉ねぎ 白菜 しめじ ブロッコリー	811	33.8	25.4	2.8
18	木	ごはん	牛乳	ひじきの佃煮 キャベツのみそドレッシング おでん	牛乳 ひじき 厚揚げ かまぼこ みそ ちくわ ツナ 鶏肉 豚肉 昆布 大豆たんぱく	米 砂糖 ごま 米油 じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく 小松菜 キャベツ 大根 こんにやく 玉ねぎ	753	25.7	18.5	2.3
19	金	ゆかり ごはん	牛乳	ほきのガーリックマヨ焼き スパゲッティサラダ 冬野菜のポトフ	牛乳 ほき ウインナー いんげん豆	米 大麦 ごま ごま油 マヨネーズ じゃがいも スパゲッティ ごま油	ゆかり にんにく パセリ にんにく コーン キャベツ 大根 白菜 ブロッコリー	795	31.4	19.9	2.5

☆学校給食週間（22日～26日） テーマ「食べて学ぼう！上越の偉人2」

昨年度の給食週間に引き続き、給食を食べながら上越の偉人について学びましょう。

22	月	麦ごはん	牛乳	【川上善兵衛】 岩の原ハヤシライス 雪室サラダ 手作りの岩の原ワインゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 寒天	米 大麦 米油 米粉 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく 白菜 しめじ トマト 小松菜 キャベツ レモン汁	843	28.6	21.7	2.0
23	火	ごはん	牛乳	【中村十作】 豚肉のピナップルソースかけ タマナーチャンプルー もずくの真珠スープ	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ 卵 もずく	米 米粉 砂糖 米油 でんぷん ふ ごま油 白玉もち	にんにく パイン缶 にんにく キャベツ 玉ねぎ ほうれん草	809	34.6	21.2	2.1
24	水	芝桜 ごはん	牛乳	【増村朴斎】 さばのごま焼き コッペルサラダ 山菜汁	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 黒米 砂糖 ごま マカロニ 米油	高菜 こんにやく アスパラ菜 キャベツ にんにく 白菜 わらび えのき茸 ごぼう 長ねぎ たけのこ	807	35.7	22.5	2.9
25	木	ごはん	牛乳	【芳澤謙吉】 セルフのルーローハン 台湾風メンマサラダ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 うずら卵 ツナ	米 ごま油 砂糖 ビーフン	玉ねぎ にんにく しょうが メンマ もやし ほうれん草 にんにく きくらげ 白菜 長ねぎ	758	30.8	17.7	2.3
26	金	玄米 ごはん	牛乳	【上杉謙信】 めぎすの米粉揚げ 薬味ソース 梅のりあえ 謙信集め汁	牛乳 めぎす のり 片口いわし みそ 大豆	米 発芽玄米 米粉 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	長ねぎ ほうれん草 もやし にんにく 梅干し 大根 ごぼう いもがら	743	29.2	19.1	2.3
29	月	ごはん	牛乳	ポーク焼売 茎わかめの五目きんぴら 厚揚げと冬野菜の中華煮	牛乳 鶏肉 茎わかめ さつまいも なると 厚揚げ みそ	米 パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 米油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく ごぼう 白菜 こんにやく さやいんげん にんにく しょうが 大根 メンマ えのきたけ 長ねぎ	814	26.9	19.2	2.5
30	火	ごはん	牛乳	手作り玉子焼き おからポテトサラダ いわしのつみれ汁	牛乳 チーズ ひじき ツナ 卵 おから みそ ハム いわし たら 豆腐	米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 なたね油	さやいんげん ほうれん草 しょうが にんにく 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ	884	36.9	29.1	2.4
31	水	丸パン	牛乳	焼きキャベツメンチ もやしのカレー風味 ミソストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン いんげん豆 みそ	丸パン ラード でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ もやし にんにく ほうれん草 にんにく 白菜 トマト パセリ	789	33.0	27.6	3.5

【1月の名立産野菜】

長ねぎ さつまいも 大根 乾燥きくらげ

名立の野菜を味わいます。

一食平均エネルギー：801 Kcal

たんぱく質：30.9 g

脂質：21.4 g

食塩：2.4 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。