

令和7年 1月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔安塚小〕上越市教育委員会

新しい年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。今年も、子どもたちの健やかな成長と健康を願い、安全でおいしい給食を作ります。よろしくお願いいたします。

日 曜	献 立 名	使 用 材 料 名				エネルギー	たん白質		
		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	Kcal	g
8	水	むぎごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも こめこのハヤシルウ こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく コーン キャベツ	650	21.5
9	木	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため コーンポテト ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ツナ とうふ	こめ こめあぶら でんぱん じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ コーン こまつな はくさい	574	23.1
10	金	ごはん	牛乳	【スキーのひ】 ぶりのたつたあげ ごまおひたし スキーじる	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう こめこ でんぱん こめあぶら ごま さつまいも	しょうが もやし にんじん ほうれんそう だいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	665	28.4
14	火	ツナカレー ごはん	牛乳	オムレツ ビーフンサラダ しおこうじポトフ	ツナ ぎゅうにゅう たまご ウインナー だいず	こめ こめあぶら さとう だいずあぶら ビーフン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも なたねあぶら でんぱん	たまねぎ コーン にんじん こまつな もやし キャベツ	627	22.0
15	水	スキーきょうしつ							
16	木	むぎごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス のりしおキャベツ こうやどうふのコロコロあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおのり こうやどうふ きなこ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぱん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ はくさい こまつな もやし キャベツ	602	21.4
17	金	ごはん	牛乳	さばのしおやき だいこんのきんぴら かきたまみそしる みかんゼリー	ぎゅうにゅう さば さつまあげ たまご わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ みかん	639	26.3

1月20日(月)～24日(金)は、『上越の魅力再発見！～ 上越市合併20年』

平成17年1月1日に旧上越市と周辺の13町村が合併し、現在の上越市となりました。令和7年1月1日は、14市町村が合併してから20年となります。そこで今年度の給食週間では、学校給食を通じて改めて上越の魅力を伝えることで、子ども達に郷土を大切にすることを育みたいと思います。

【ねらい】（１）米や味噌、発酵食品、保存食といった身近な食材や食文化に焦点を当てることで、上越市の風土や食文化について理解を深める。
（２）米や野菜、魚、豆類などの地場産物を学校給食に取り入れることで、食への関心を高め、健康的な食生活を考えるきっかけとする。

20	月	ごはん	牛乳	【保存食(ほぞんしよく)】 セルフのさけそぼろどん きりぼしだいこんのあえもの のっぺいじる	ぎゅうにゅう こうやどうふ さけ あおだいず みそ とりにく ちくわ あつあげ	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら さといも でんぱん	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ こまつな だいこん ほししいたけ こんにゃく	592	26.9
21	火	ごはん	牛乳	【味噌・大豆(みそ・だいず)】 あつあげとだいずのみそケチャップがらめ みそドレッシングサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ いりだいず みそ ツナ あぶらあげ わかめ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン だいこん ながねぎ	608	23.8
22	水	ソフトめん	牛乳	【発酵食品(はっこうしよくひん)】 はっこうのまじょうえつのうどんスープ ゆかりあえ こめココアむしパンあまざけふうみ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう みそ	ソフトめん こめあぶら ねりごま ごま さけかす こめこ さとう あまざけ ココア	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	679	28.0
23	木	ごはん	牛乳	【米・米粉(こめ・こめこ)】 てづくりサクサクふりかけ とりにくのあまからやき こめコマカロニのサラダ こめこだんごいりスープ	あおのり ぎゅうにゅう とりにく なると	こめ こめパンこ ごま さとう こめあぶら こめこ こめコマカロニ こめだんご ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン レモンじる もやし たまねぎ メンマ ながねぎ	610	23.2
24	金	ごはん	牛乳	【サメ】 サメたれカツ アスパラなのこんぶあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さめ こんぶ とうふ うちまめ みそ	こめ こめこ こめパンこ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ もやし アスパラな だいこん しめじ ながねぎ	642	25.4
27	月	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター のりずあえ あまみそそぼろにくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり のり ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぱん さとう こめこ じゃがいも こめあぶら	もやし こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	613	24.6
28	火	ごはん	牛乳	やみつきちキン しらゆきあえ カレースープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ツナ	こめ さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが キャベツ こまつな コーン たまねぎ にんじん しめじ	630	26.8
29	水	ゆかりごはん	牛乳	じゃがいものマヨネーズやき あおだいずサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず あつあげ わかめ みそ	こめ こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	あかしそ たまねぎ キャベツ コーン にんじん はくさい だいこん	603	21.4
30	木	ごはん	牛乳	あじのおこのみやきふうみ ごまきなこあえ キムチとんじる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし あおのり きなこ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも	こまつな にんじん もやし たまねぎ はくさい キムチ ながねぎ	598	29.4
31	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご ひじきとだいずのいりに あつあげとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご だいず ひじき あぶらあげ あつあげ みそ	こめ さとう でんぱん だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	にんじん こんにゃく ごぼう キャベツ こまつな ながねぎ	596	23.6

一食平均エネルギー:621 Kcal

たんぱく質:24.7 g

脂質:18.6 g

食塩:2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。