

令和7年 1月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大潟町小〕上越市教育委員会

日	曜	献立		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
10	金	◎スキー汁は野菜の切り方に特徴があります。短冊に切ったにんじんや大根はスキーの板を、小さめに切った豆腐は雪をイメージしています。さつまいもが入るのも特徴です。							
		ごはん	発酵乳 (プレーン)	【スキーの日こんだて】 ぶりのたつたあげ ごまおひたし スキー汁	はっこうにゅう スキムミルク ぶり ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう こめこ でんぶん こめあぶら ごま ごまあぶら さつまいも	しょうが もやし にんじん キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	626	26.1
14	火	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくとくきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも ハヤシルウ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト サラダこんにゃく コーン キャベツ	618	17.7
15	水	丸パン	牛乳	やきキャベツメンチカツ コールスローサラダ みそストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー だいず みそ	まるパン でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも ラード こめこ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー コーン にんにく だいこん にんじん エリンギ トマト パセリ	642	26.8
16	木	ごはん	牛乳	さばのピリからやき だいこんのきんぴら かきたまみそ汁	ぎゅうにゅう さば さつまあげ わかめ たまご みそ	こめ さとう こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ えのきたけ ながねぎ	603	26.7
17	金	麦ごはん	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きなこあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと あおのり こうやどうふ きなこ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん ごまあぶら ごま 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 もやし キャベツ	606	20.9
20日～24日は給食週間 です。今年のテーマは、【上越 ^{みりよくさいはいっけん} の魅力再発見～上越市 ^{がっぺい} 合併20周年～】です。 上越市になじみのある食品について注目した献立です。給食を通して、上越市の食文化の魅力について学びましょう。									
20	月	◎お米に注目します。お米のいろいろな食感を楽しみながら、上越市でたくさんとれるお米の魅力について学びましょう。							
		ごはん	牛乳	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 こめだんご入りスープ	あおのり ぎゅうにゅう とりにく ハム なんと	こめ こめパンこ ごま さとう こめあぶら こめコマカロニ ノンエッグマヨネーズ こめだんご ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ コーン もやし たまねぎ メンマ ながねぎ	655	24.8
21	火	◎みそに注目します。この日の給食には、2種類のおかずと汁にみそを使っています。上越のみそを味わいましょう。							
		ごはん	牛乳	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汁	ぎゅうにゅう あつあげ 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	605	22.2
22	水	◎さめに注目します。上越では昔からサメを食べる文化があったので、今でも年末にサメの競りが行われています。今日はさめをたれカツにして、いただきます！							
		ごはん	牛乳	サメたれカツ アスパラなのこんぶあえ うちまめのみそ汁	ぎゅうにゅう さめ こんぶ とうふ うちまめ みそ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら 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 えのきたけ ながねぎ	678	25.8
23	木	◎発酵食品に注目します。上越市は夏も冬も湿度が高く、発酵に適した気候であることから発酵食品が多く作られています。地元の酒粕や甘酒を味わいましょう。							
		ソフト麺	牛乳	はっこうのまち上越の ごまとうにゅうスープ ゆかりあえ あまざけココアむしパン	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 こむぎこ ココア さとう あまざけ	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 あかしそ	670	27.2
24	金	◎保存食に注目します。今日の給食にはたくさんの保存食が使われています。どれかわかりますか？							
		ごはん	牛乳	セルフのさけそぼろどん きりぼしだいこんのあえもの のっぺい汁	ぎゅうにゅう こうやどうふ さけ 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 さとも でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん キャベツ こまつな コーン だいこん ほししいたけ こんにゃく	598	25.1
27	月	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため コーンチーズポテト めぎすのつみれ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ チーズ とうふ めぎす だいず	こめ こめあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん コーン えのきたけ はくさい ごぼう ながねぎ	609	27.1
28	火	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 でんぶん こめこ さとう だいずあぶら じゃがいも こめあぶら	もやし こまつな にんじん コーン たまねぎ しらたき	618	24.8
29	水	ことうパン	牛乳	ツナポテトグラタン あおだいずサラダ だいこんスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ あおだいず わかめ ハム	コッペパン くらざとう こめあぶら じゃがいも こめこ さとう ごま マカロニ	たまねぎ ほうれんそう もやし コーン だいこん にんじん パセリ	596	25.3
30	木	ごはん	牛乳	あつやきたまご ひじきとだいずのいために とりやさしみそ汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう たまご だいず ひじき さつまあげ とりにく みそ	こめ さとう こむぎでんぶん 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 ながねぎ みかん果汁	612	24.6
31	金	ごはん	牛乳	やみつきチキン わかめとツナのあえもの わふうカレースープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら ごま カレールウ	にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん たまねぎ だいこん	611	28.2

一食平均エネルギー：623 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：18.7 g

食塩：2.1 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。ご了承ください。