

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	g	g
8	水	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	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ ヨーグルト	米 米油 砂糖 じゃがいも 米粉ハヤシルウ 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ 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	816	25.9	18.1	2.5
9	木	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 ひじきと大豆の炒り煮 鶏野菜みそ汁	牛乳 卵 大豆 ひじき 油揚げ 鶏肉 みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも なたねあぶら	にんじん こんにゃく 白菜 長ねぎ	736	30.3	20.2	2.2
10	金	ごはん	牛乳	【スキーの日献立】 ぶりの竜田揚げ ごまおひたし スキー汁	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 ごま さつまいも	しょうが もやし にんじん ほうれん草 大根 こんにゃく ごぼう 生しいたけ 長ねぎ	819	34.8	28.5	2.0
14	火	ごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろ丼 ビーフンサラダ 塩こうじポトフ	牛乳 ツナ 大豆 ウインナー	米 米油 砂糖 ビーフン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん ごぼう コーン さやいんげん 小松菜 もやし 玉ねぎ キャベツ	828	28.5	26.0	2.2
15	水	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも 青のり のり 豚肉 厚揚げ	米 小麦粉 でんぷん もち米 砂糖 大豆油 じゃがいも 米油 米粉	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	749	30.6	20.9	2.1
16	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き だいこんのきんぴら かき卵みそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 卵 わかめ みそ	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん 大根 こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ	748	32.4	20.7	2.3
17	金	丸パン	発酵乳 マスカット あじ	焼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	発酵乳 鶏肉 豚肉 ウインナー 大豆 みそ	丸パン でんぷん ラード 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	ぶどう キャベツ 玉ねぎ 大根 ブロッコリー コーン にんにく にんじん エリンギ トマト パセリ	744	31.0	23.4	3.5
1月20日（月）～24日（金） 学校給食週間献立 テーマ「上越の魅力再発見 ～上越市合併20周年～」 上越市の気候や環境と関連の深い食品（米・大豆・みそ・さめ・発酵食品・雪国の保存食）に注目します。											
【①米・米粉に注目】 おいしいお米がとれる上越市。米や米からできた食品をたくさん取り入れました。食感の違いを感じましょう。											
20	月	ごはん	牛乳	手作りサクサクふりかけ 鶏肉の甘辛焼き 米粉マカロニのサラダ 米団子入りスープ	青のり 牛乳 鶏肉 なると	米 米パン粉 ごま 砂糖 米油 米粉 米粉マカロニ 米団子 ごま油	しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 コーン レモン もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ	744	28.4	19.8	2.3
【②雪国の保存食に注目】 保存食ってなぁに？食品を保存するために、上越市ではどのような方法が根付いているのか学びましょう。											
21	火	ごはん	牛乳	セルフの鮭そぼろ丼 切干大根の和えもの のっぺい汁	牛乳 高野豆腐 鮭 青大豆 みそ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 米油 砂糖 ごま ごま油 さといも でんぷん	しょうが にんじん 玉ねぎ 切干大根 キャベツ 小松菜 大根 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	727	31.7	18.3	2.8
【③大豆とみそに注目】 主菜・副菜・汁 3つの料理の味付けにみそを使います。三和区で作られているみそを味わいましょう。											
22	水	ごはん	牛乳	厚揚げと大豆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	牛乳 厚揚げ 炒り大豆 みそ ツナ 油揚げ わかめ	米 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン 大根 長ねぎ	755	28.7	23.2	2.4
【④発酵食品に注目】「発酵のまち上越」と言われますが、それはなぜ？発酵食品ってなぁに？発酵食品を味わい、学びましょう。											
23	木	ソフト麺	牛乳	発酵のまち上越のうどんスープ ゆかり和え 酒かす香る米粉蒸しパン	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ	ソフトめん 米油 ごま 米粉 砂糖 ココア 酒かす	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし キャベツ 赤しそ	820	34.4	20.4	2.3
【⑤サメに注目】 なぜ上越市でサメを食べるようになったのか、どんな食べ方があるのか、上越とサメの関係を学びましょう。											
24	金	ごはん	牛乳	サメたれカツ アスパラ菜の昆布和え 打ち豆のみそ汁	牛乳 さめ 昆布 豆腐 打ち豆 みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ もやし アスパラ菜 えのきたけ 長ねぎ	792	31.9	22.5	2.3
27	月	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツの味噌炒め コーンポテト ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 豆腐 ツナ 大豆	米 米油 でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ コーン 大根 小松菜	755	30.3	22.3	2.4
28	火	ごはん	牛乳	やみつきちキン 白雪和え カレースープ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 砂糖 ごま油 米油 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが キャベツ ほうれん草 コーン 玉ねぎ にんじん しめじ	780	34.0	24.0	2.2
29	水	ごはん	牛乳	中華あんかけライス のり塩キャベツ みかんゼリー	牛乳 豚肉 なると うずら卵 青のり	米 米油 でんぷん ごま油 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ もやし キャベツ みかん	742	24.1	16.7	2.3
30	木	ごはん	牛乳	あじのお好み焼き風味 ごまきなこあえ キムチ豚汁	牛乳 あじ かつお節 青のり きな粉 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ 白菜 キムチ 長ねぎ	756	35.9	21.0	2.3
31	金	黒糖パン	牛乳	オムレツ 青大豆サラダ 冬野菜と鮭のクリームシチュー	牛乳 卵 わかめ 青大豆 鮭 白いんげん豆 みそ	コッペパン 黒砂糖 砂糖 大豆油 米油 じゃがいも 米粉 でんぷん なたね油	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ ブロッコリー	780	34.2	24.5	3.1

一食平均エネルギー:770 Kcal

たんぱく質:31.0 g

脂質:21.8 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。