令和7年　4月分

学校給食こんだて表

〔小学校B〕上越市教育委員会

日	曜	献立名 主食	飲み物	おかず	使用材料名 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	エネルギー Kcal	たん白質 g
7	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ローストおさつ はるさめスープ	牛乳　大豆　ツナ 糸かまぼこ	ごはん　米油　さとう さつまいも 春雨　ごま油	にんじん　ごぼう　しょうが たまねぎ　キャベツ　長ねぎ	630	20.3
8	火	ごはん	牛乳	はるキャベツのちゅうかどん ひじきとツナのごまサラダ	牛乳　豚肉　厚揚げ なると　ひじき　ツナ	ごはん　米油　さとう でんぷん　ごま油　ごま	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　キャベツ　メンマ 干ししいたけ　きゅうり　もやし ホールコーン	605	22.7
9	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため ブロッコリーサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳　豚肉　厚揚げ わかめ　大豆　みそ	ごはん　米油 じゃがいも	しょうが　たまねぎ ブロッコリー　キャベツ にんじん　えのきたけ 長ねぎ	607	24.9
10	木	ごはん	牛乳	たらとだいずのあおのりがらめ こんぶあえ はるキャベツのみそしる	牛乳　たら　大豆 青のり　こんぶ　油揚げ 豆腐　みそ	ごはん　でんぷん コーンフラワー　米粉 米油　さとう　ごま油	ほうれん草　もやし　にんじん キャベツ　たまねぎ	644	24.5
11	金	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき いそマヨサラダ さわにわん	牛乳　さば　みそ　のり 豚肉	ごはん　ごま油　ごま ノンエッグマヨネーズ 春雨	しょうが　キャベツ　ほうれん草 にんじん　たまねぎ　えのきたけ ごぼう　長ねぎ	649	26.0
14	月	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの しおこうじいため のりしおポテト しんたまねぎとかぶのみそしる	牛乳　豚肉　厚揚げ 青のり　油揚げ 大豆　みそ	ごはん　米油　でんぷん じゃがいも	しょうが　にんじん　キャベツ かぶ　たまねぎ　えのきたけ	628	22.2
15	火	こくとうパン	牛乳	チキンナゲット リボンマカロニソテー ぐだくさんやさいスープ	牛乳 鶏肉　植物性たんぱく おから　ツナ ウインナー	パン　黒ざとう　調合油 米粉　さとう　でんぷん コーンフラワー なたね油　マカロニ 米油　じゃがいも	にんにく　キャベツ　にんじん ピーマン　たまねぎ ホールコーン　ブロッコリー	600	25.3
16	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ やさいしゅうまい もやしナムル	牛乳　豚肉　みそ　大豆 鶏肉	中華めん　米油　ごま油 でんぷん　砂糖　小麦 水あめ　さとう　ラード	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　キャベツ　長ねぎ とうもろこし　ほうれん草 もやし	615	26.2
17	木	ごはん	牛乳	さくらますのしおやき うどのごまマヨあえ もずくのみそしる	牛乳　ます かまぼこ　豆腐 もずく　みそ	ごはん　ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	うど　キャベツ　にんじん 長ねぎ	620	26.4
18	金	ごはん	牛乳	**【入学・進級お祝い献立】** とりのからあげ ゆかりあえ おいわいかまぼこのすましじる いちごクレープ	牛乳　鶏肉　なると 豆腐　わかめ　豆乳 大豆	ごはん　でんぷん　米粉 米油	しょうが　にんにく　もやし キャベツ　ほうれん草　赤じそ たまねぎ　にんじん　えのきたけ 長ねぎ　いちご　レモン汁	710	23.9

「給食で日本を旅しよう」がテーマの食育の日献立です。旅の始まりは、私たちのふるさと上越市からスタートです。

21	月	ごはん	牛乳	**【ふるさと献立・食育の日 ～新潟県上越市～】** くるまふのあげに みそドレッシングあえ しおこうじののっぺいじる	牛乳　みそ　鶏肉 ちくわ　厚揚げ	ごはん　ふ　でんぷん 米粉　米油　さとう ごま油　じゃがいも	キャベツ　ブロッコリー ホールコーン　にんじん たけのこ　こんにゃく さやえんどう	643	20.9
22	火	ごはん	牛乳	ささかまのマヨおかかやき きりぼしだいこんのいためもの マーボーどうふ	牛乳　笹かまぼこ 花がつお　ツナ　豚肉 押し豆腐　みそ	ごはん　米油　さとう ごま油　でんぷん ノンエッグマヨネーズ	切干大根　にんじん　キャベツ にんにく　しょうが　たまねぎ 干ししいたけ　長ねぎ	658	27.8
23	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのサラダ	牛乳　豚肉　大豆 くきわかめ	ソフトめん　米油 ハヤシルウ　米粉	にんにく　たまねぎ　にんじん エリンギ　トマトピューレ トマト　もやし　ホールコーン	649	25.4
24	木	ごはん	牛乳	あつやきたまご ひじきとツナのいために ぐだくさんとりじる	牛乳　卵　ひじき　ツナ 鶏肉　豆腐　みそ	ごはん　さとう　米油 でんぷん	にんじん　たけのこ　こんにゃく　さやいんげん　たまねぎ　ごぼう えのきたけ　ほうれん草	599	26.2
25	金	ごはん	牛乳	ポークカレー コールスローサラダ	牛乳　豚肉　ハム	ごはん　米油 じゃがいも　カレールウ ノンエッグマヨネーズ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　キャベツ ホールコーン	665	19.8
28	月	ごはん	牛乳	**【減塩の日献立】** てづくりひじきごまふりかけ はるキャベツとこまつなのおひたし にくじゃが	ひじき　花がつお　牛乳 糸かまぼこ　豚肉 厚揚げ	ごはん　さとう　ごま 米油　じゃがいも	キャベツ　小松菜　にんじん たまねぎ　こんにゃく さやいんげん	600	22.3
30	水	ごはん	はっこうにゅうマスカットあじ	いわしのカリカリやき はるキャベツとはるさめのソテー しんじゃがいもとしんたまねぎ のとんじる	脱脂粉乳 いわし　ベーコン　豚肉 豆腐　みそ　大豆	ごはん　さとう じゃがいも　でんぷん 玄米　米粉　米油　春雨 ごま油　なたね油 パーム油	ぶどう　しょうが　キャベツ ホールコーン　にんじん たまねぎ　長ねぎ	601	22.9

一食平均エネルギー：631 Kcal　　たんぱく質：24.0 g　　脂質：17.6 g　　食塩：1.9 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。

<合併前上越市の小学校の学校給食について>
○合併前上越市の小学校の給食は、統一献立で実施します。
○給食費は、1食単価280円、月額4,890円（3月分は各校の給食回数により金額を調整）で、食材費としています。
○食材は安全性を最優先し、品質のよいもの、国産品、そして地場産物をできる限り使用するようにしています。
○ごはんは上越市産「つきあかり」100%の無洗米を使用しています。

上越市食育推進キャラクター「もぐもぐジョッピー」

【食育の日献立】
『給食で日本を旅しよう』をテーマに全国各地の食文化に触れながら、給食で旅気分を味わいましょう。

【ふるさと献立】
上越市で収穫されたものや作られたもの、上越市の郷土食を食べて、地元の食文化に触れましょう。

【減塩の日献立】 今年度から月に一度「減塩の日献立」が登場します。「減塩の日献立」は、給食をとおして生活習慣病の予防となる「減塩」のための食事や調理の工夫について、適切な塩分量で調理された給食を食べて学ぶ日です。上越市では、塩のとりすぎによる病気の増加が健康課題となっていて、子どもの頃から適した塩分量の味付けに慣れることがとても大切です。「減塩の日」には、家庭でも減塩について意識してみましょう。