

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量
		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	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー かみかみサラダ おいおいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず とうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん コーン キャベツ いちご	677	24.0	19.9	1.8
9	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき ごまサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ツナ なんと とうふ わかめ	こめ マヨネーズ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ ながねぎ	638	25.1	23.1	2.3
10	木	ごはん	牛乳	さわらの おこのみやきふう とうなの こんぶあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり こんぶ とうふ みそ	こめ マヨネーズ	とうな コーン もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	596	27.9	19.4	1.7

☆ふるさと献立

今月のふるさと献立は、桜の季節、お花見をイメージしています。

11	金	さくらごはん	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 あつあげの あまざけみそやき のりずあえ だんごいり おはなみのっぺいじる	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ のり かまぼこ	こめ おおむぎ ごま あまざけ じゃがいも こめだんご でんぷん	あかしそ もやし ほうれんそう にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく	628	23. 5	17. 8	2. 1
14	月	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンスープ コーンしゅうまい わかめとみかんのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと たら とうふ わかめ	ちゅうかめん さとう あぶら ラード パンこ でんぷん こむぎこ	メンマ にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが コーン もやし きゅうり みかん	611	27. 0	14. 2	2. 4
15	火	ごはん	牛乳	とりにくのヘルシーしおからあげ きりぼしだいこんの あえもの あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず みそ	こめ さとう ごまあぶら こめこ でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ	606	24. 3	18. 8	1. 8
16	水	むぎごはん	牛乳	セルフのとうなとツナのそぼろどん ローストポテト はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいず あつあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら でんぷん さとう ごま じゃがいも	とうな にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ	598	24. 1	18. 6	1. 7
17	木	ごはん	牛乳	さめのたつたあげ やさいのカレーふうみ もずくスープ	ぎゅうにゅう さめ とうふ もずく	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	632	25. 6	22. 4	1. 9
18	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ とうなとマカロニのソテー ポトフ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ パンこ こめこ でんぷん さとう マカロニ あぶら じゃがいも	たまねぎ とうな にんじん コーン にんにく だいこん ブロッコリー	619	25. 0	16. 3	1. 7
21	月	ソフトめん	のむ ヨーグルト プレーン	わふうじる カレーポテトビーンズ ごまゆかりあえ	のむヨーグルト あぶらあげ たまご だいず	ソフトめん さとう でんぷん じゃがいも あぶら ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし あかしそ	601	26. 3	9. 8	1. 9
22	火	ごはん	牛乳	ししゃもの のりマヨやき ツナサラダ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ツナ ぶたにく あつあげ	こめ マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	にんじん もやし キャベツ コーン たまねぎ しらたき さやいんげん	632	27. 0	21. 0	1. 7
23	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご うどと くきわかめのきんぴら とりだんごの ごまみそじる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ くきわかめ かつおぶし とりにく ぶたにく だいず みそ	こめ さとう でんぷん あぶら ねりごま ごま だいずあぶら なたねあぶら	にんじん ごぼう うど こんにやく たまねぎ もやし しょうが にんにく ほうれんそう	605	24. 4	18. 3	2. 0

☆減塩の日献立 始まります

今年度の給食から、毎月1回、「減塩の日献立」が登場します。給食をとおして生活習慣病の予防となる「減塩」について学んでいきます。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ます。子どもの頃から適した塩分量の味付けに慣れることは、とても大切です。家庭でも減塩について意識し、素材の美味しさを味わう味覚を養いましょう。

24	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのソースやき ごまずあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば うちまめ とうふ	こめ さとう こめこ ごま ごまあぶら	しょうが もやし ほうれんそう にんじん だいこん しめじ こんにやく ごぼう ながねぎ	595	27. 0	20. 3	1. 7
25	金	ごはん	牛乳	ギョーザ はるさめサラダ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なんと とうふ	こめ ラード こむぎこ あぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく ほししいたけ メンマ	615	23. 9	17. 1	1. 9
28	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツのみそいため フレンチポテト ちゅうかふう ごもくたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ にら もやし ほうれんそう	595	26. 4	17. 6	1. 8
30	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ はるいろクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく しろいんげん まめ	こめこパン でんぷん さとう マカロニ あぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん キャベツ コーン たまねぎ かぶ かぶのは	621	27. 1	21. 1	2. 1

【4月の名立産野菜】 冬菜 うど

一食平均エネルギー：617 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：18.5 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。ご了承ください。