

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
		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				
8	火	ごはん	牛乳	セルフの焼き肉丼 こまつなあえ もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 もずく みそ 大豆	米 米油 春雨 砂糖 ごま でんぷん ノエッグ マネズ ジャがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン 小松菜 コーン もやし 長ねぎ	771	30.1	23.5	2.2
9	水	麦ごはん	発酵乳 プレーン 味	ポークエッグカレー かみかみサラダ	発酵乳 豚肉 うずら卵 大豆 青大豆	米 大麦 砂糖 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 コーン キャベツ	761	26.6	16.1	2.3
10	木	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 茎わかめのきんぴら とり団子のごまみそ汁	牛乳 卵 茎わかめ さつま揚げ 鶏肉 豚肉 大豆 みそ	米 砂糖 ジャがいも 米油 ねりごま ごま なたね油	にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 しょうが にんにく 小松菜	747	27.4	19.5	2.4
11	金	わかめ ごはん	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 厚揚げの甘酒みそ焼き のり酢あえ お花見のつべい汁 お祝いデザート	わかめ 牛乳 厚揚げ みそ ツナ のり 鶏肉 かまぼこ 豆乳	米 水あめ 甘酒 じゃがいも でんぷん 米油 砂糖 米粉	もやし ほうれん草 にんじん 大根 干しいたけ こんにゃく たけのこ いちご	760	28.1	21.7	2.8
14	月	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのみそ炒め 青のりポテト 中華風五目卵スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なたね油	米 米油 ごま じゃがいも でんぷん ごま油	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ メンマ 小松菜 もやし 長ねぎ	763	29.7	21.9	2.4
15	火	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐の揚げ煮 もやしとかまぼこのおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 高野豆腐 かまぼこ 油揚げ みそ たら	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま ジャがいも	長ねぎ ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ	792	28.5	21.5	2.3
16	水	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ とう菜とマカロニのソテー 塩こうじポトフ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ ウインナー	米 マカロニ 米油 じゃがいも ラード	玉ねぎ 冬菜 キャベツ にんじん 大根 ブロッコリー	743	26.8	20.0	2.3
17	木	ゆで 中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ コーン焼売 わかめとみかんのさっぱりあえ	牛乳 豚肉 なたね油 たら 豆腐 大豆 わかめ	中華麺 砂糖 米油 でんぷん パン粉 小麦粉 ラード	メンマ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり みかん缶	770	32.5	16.1	2.8
18	金	ごはん	牛乳	さわらのお好み焼き風味 にんじんのカラフル炒め 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さわら かつお節 青のり 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 ノエッグ マネズ 米油	にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜	780	34.7	24.9	2.1
21	月	ごはん	牛乳	鶏肉の塩からあげ 切り干しバンサンスー わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 ごま油 ジャがいも	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん 切干大根 玉ねぎ えのきたけ	797	28.3	26.2	2.2
22	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのソース焼き ごま酢あえ 打ち豆入りけんちん汁	牛乳 さば 打ち豆 豆腐	米 砂糖 米粉 ごま ごま油	しょうが もやし 冬菜 にんじん ごぼう 大根 しめじ こんにゃく 長ねぎ	746	32.7	23.7	2.1
23	水	ごはん	牛乳	セルフの冬菜とツナのそぼろ丼 ローストチーズポテト 春キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 チーズ 厚揚げ みそ	米 米油 でんぷん 砂糖 ごま ジャがいも	にんじん 冬菜 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	757	28.7	22.8	2.1
24	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 カレーポテトビーンズ ごまゆかりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆	ソフトめん ジャがいも でんぷん 米油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり もやし 赤しそ	755	33.2	17.2	2.4
25	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ 春色豆乳クリームスープ	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン でんぷん 砂糖 マカロニ 米油 じゃがいも 米粉	りんご にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ かぶ かぶの葉	793	34.2	25.8	2.9
28	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 春雨サラダ 豆腐の中華煮	牛乳 いわし 豚肉 豆腐	米 砂糖 ジャがいも 米パン粉 春雨 ごま油 米油 でんぷん	しょうが もやし にんじん ほうれん草 にんにく 玉ねぎ メンマ 干しいたけ チンゲンサイ	779	30.9	21.7	1.8
30	水	ごはん	牛乳	さめの竜田揚げ ひじきと大豆の炒り煮 春野菜みそ汁	牛乳 さめ 大豆 ひじき さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ジャがいも	しょうが にんじん こんにゃく かぶ かぶの葉 キャベツ	818	32.7	25.9	2.3

一食平均エネルギー:771 Kcal たんぱく質:30.3 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。

《 学校給食の内容 》

主 食

ごはん(週4回)

- ・上越産つきあかり(市内共通使用)を各学校の給食室で炊いています。
- ・小学校は学年別で配食量が違いましたが、中学校は全学年同一量です。

パン(月1~2回)

- ・小麦粉パン、新潟県産米粉を使用した米粉パンがあります。
- ・ジャムなどがつく日、セルフのパーガーにする日もあります。

めん(月2回)

- ・ゆで中華めん、ソフトめん、ゆでうどん、米粉めんがあります。
- ・めんに合わせて、和風、洋風、中華風のスープが出ます。

副食(おかず・汁物など)

- ・安全安心を第一に、国の基準を基にした献立作成、衛生管理をしながら調理します。
- ・地場産の季節食材を活用したり、様々な種類の食品を使用したりしながら、調理や味付けを工夫し、食体験の幅が広がるよう心掛けています。
- ・毎日200mlの紙パック牛乳がつきます。

減塩の日 始まるよ!

今年度から、毎月1回、「減塩の日献立」が登場します。

「減塩の日献立」とは、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、子どものころ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よう。