

日	曜	献		立	名	使				エネルギー Kcal	たん白質 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		
9	水	ごはん	牛乳	鯖のごまケチャップソース 昆布あえ 春にらのかき玉スープ		牛乳 さわら 昆布 わかめ たまご		米 かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ にら	752	30.9
10	木	ごはん	牛乳	【減塩献立の日】 だし巻きたまご さっぱりおひたし じゃがいものそぼろ煮		牛乳 たまご 豚肉 厚揚げ		米 じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	こまつな キャベツ にんじん コーン たまねぎ こんにゃく さやいんげん	735	29.2
11	金	ごはん	牛乳	鮭の塩こうじマヨ焼き しょうゆフレンチ わかめのみそ汁		牛乳 鮭 ハム 厚揚げ わかめ みそ 大豆		米 ノンエッグマヨネーズ 油	ほうれん草 もやし だいこん にんじん 長ねぎ	726	33.7
14	月	ごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ		牛乳 鶏肉 ツナ		米 じゃがいも 油 カレールー オリーブ油	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	741	23.0
15	火	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ 肉シュウマイ(2個) 切干大根のナムル		牛乳 豚肉 なた みそ 鶏肉		中華めん 油 小麦粉 砂糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ メンマ コーン 切干大根 こまつな もやし	804	35.5
16	水	黒糖 コッペ パン	牛乳	【入学・進級お祝いメニュー】 ポテトカップのかぼちゃグラタン 春野菜のサラダ 白いんげん豆のポターージュ お祝いゼリー		牛乳 おから 豆乳 ハム ベーコン 白いんげん豆		パン 黒砂糖 じゃがいも 米粉 砂糖 油 ゼリー	かぼちゃ かぶ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	923	27.4
17	木	ごはん	牛乳	鯖のみそ煮 ゆかりキャベツ いなか汁		牛乳 鯖 みそ 豆腐		米 砂糖 かたくり粉	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ だいこん ごぼう なめこ こんにゃく 長ねぎ	714	25.5
18	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 豚肉の味噌生姜炒め ほうれん草のごまネーズあえ お堀の花のっぺい汁		牛乳 豚肉 みそ かまぼこ 厚揚げ		米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん にら しょうが ほうれん草 もやし コーン だいこん れんこん たけのこ こんにゃく 絹さや	810	31.5
21	月	ごはん	牛乳	ししゃもの粒マスタード焼き(2尾) 茎わかめのきんぴら 切干大根のみそ汁		牛乳 ししゃも 茎わかめ さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆		米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん メンマ さやいんげん 切干大根 えのきたけ 長ねぎ	712	28.5
22	火	ソフト めん	牛乳	ビーンズミートソース こんにゃくサラダ		牛乳 豚肉 大豆		ソフトめん 油 ハヤシルウ 米粉	玉ねぎ にんじん エリンギ トマト こんにゃく もやし きゅうり	823	32.6
23	水	米粉の アップル パン	牛乳	チーズオムレツ ポテトサラダ 春キャベツと肉だんごのスープ		牛乳 たまご チーズ とりだんご		米粉パン 砂糖 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	りんご にんじん フロッコリー コーン たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ	822	33.3
24	木	ごはん	牛乳	白身魚の薬味ソース ハンサンスー 中華風コーンスープ		牛乳 メルルーサ ハム ベーコン たまご		米 かたくり粉 油 砂糖 春雨 ごま油	長ねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	723	30.3
25	金	ごはん	牛乳	厚揚げのカレーそぼろ丼 大根のみそ汁 ヨーグルト		牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆 みそ 油揚げ わかめ ヨーグルト		米 油 カレールー	玉ねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく だいこん えのきたけ もやし	744	30.6
28	月	ごはん	牛乳	いかの香味焼き もやしの中華サラダ マーボーポテト		牛乳 いか 豚肉 厚揚げ みそ		米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 油 かたくり粉	しょうが にんにく 長ねぎ もやし キャベツ にんじん ほうれん草 たまねぎ さやいんげん	748	34.7
30	水	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース ほうれん草と大豆のサラダ かぶのコンソメスープ		牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ウインナー		米 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん かぶ こまつな	736	27.2

一食平均エネルギー：768 Kcal

たんぱく質：30.3 g

脂質：23.4 g

食塩：2.6 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応のため変更する場合があります。

柿崎学校給食センターについて

《場所》 柿崎区柿崎(柿崎小学校に併設)

《食数》 約580食

《配送校》 ◎柿崎小 ◎上下浜小 ◎下黒川小 ◎柿崎中

《職員》 栄養教諭1名 ◎調理員8名

※調理業務は「かたおか」に委託されています。

令和7年度の食育の日のテーマは、昨年度に引き続き「日本一周味めぐり」です。日本各地の料理を紹介し、今年度は5月からスタートします。その他にも、上越地域の特産品や郷土料理を紹介する「ふるさと献立」も行います。お楽しみに!!

《減塩の日》

今年度から月に1回「減塩の日」献立を実施します。新潟県、上越市の健康課題に生活習慣病(高血圧など)があります。塩分のとり過ぎはこれらの病気の原因になります。給食ではこれまでも基準に基づいて、塩分を控えた献立を実施しています。減塩の日には、おすすめの減塩方法について、給食を通じて紹介していきます。今年度最初の減塩の日は、10日の「さっぱりおひたし」です。味付けに「だしわりしょうゆ」を使用し、塩分量を控えました。