

令和7年 12月分

学 校 給 食 こ ん だ て

[三和小] 上越市教育委員会

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				
1	月	ごはん	牛乳	とりにくとこうやどうふのあげにおかかあえわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにくこうやどうふ かつおぶしあぶらあげ わかめ みそだいす	こめ でんぶん こめこめあぶら さとうじやがいも	ながねぎ キャベツ もやしにんじん たまねぎ えのきたけ	629	26.1	20.0	1.928
2	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのごまみそいためあおのりローストポテトワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにくあつあげ みそ あおのりなると	こめ こめあぶら ごまでんぶん じやがいもワンタン ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじんしめじ メンマ はくさい もやしながねぎ	602	23.6	16.9	1.897
3	水	ごはん	牛乳	さばのしようがにごまゆかりあえとうふとじやがいものみそしる	ぎゅうにゅう さばとうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまじやがいも	だいこん しょうが にんじんキャベツ もやし こまつなあかしそたまねぎ ながねぎ	604	27.3	18.5	1.91
4	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソースくきわかめのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにくだいす くきわかめ	ソフトめん こめあぶらこめこのハヤシルウさとう こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎにんじん エリンギ トマトキャベツ	654	27.7	17.2	1.72
5	金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨやきいそあえおでん	ぎゅうにゅう たら みそり あつあげ ちくわとりにく ぶたにくだいす こんぶ	こめ ノエッグマヨネーズこめこ さといもでんぶん みずあめ	にんじん もやし ほうれんそうだいこん こんにゃく たまねぎ	600	27.6	17.1	1.928
8	月	ごはん	牛乳	やきぎょうざはるさめサラダマーぼーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにくとりにく だいす とうふみそ	こめ こむぎこ はるさめさとう ごまあぶら ごまこめあぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ にら ほうれんそう にんじん ほしいたけ ながねぎ	628	23.5	19.2	1.681
9	火	今月のふるさとこんだては、上越で水揚げされる「めぎす」と、三和区の農家さんが作ってくださる「大根」を味わいましょう。									
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】めぎすのこめこあげやくみソースだいこんのきんぴらさといもとんじる	ぎゅうにゅう めぎすさつまあげ ぶたにくあつあげ みそ だいす	こめ こめこ こめあぶらさとう さといも	ながねぎ だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい	600	25.6	18.8	1.801
10	水	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやきひじきサラダツナじやが	ぎゅうにゅう ちくわ ツナあおのり かつおぶし ひじき あおだいす あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズさとう ごまあぶらこめあぶら じやがいも	もやし コーン にんじん たまねぎ にんにく こんにゃく さやいんげん	643	25.2	20.2	1.925
11	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメンさつまいもとだいすのかりんとあげこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにくだいす こんぶ	ちゅうかめん こめあぶらでんぶん ごまあぶら さつまいも くろざとうごま	しょうが にんにく メンマ にんじん たまねぎ はくさい ほしいたけ ながねぎ もやし ほうれんそう	632	24.9	16.3	1.831
12	金	わかめ ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけきりぼしだいこんのりマヨあえいわしのつみれいりしおこうじスープ	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ ツナ のりいわし たら	こめ ごま さとうでんぶん ノエッグマヨネーズ なたねあぶら じやがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ ながねぎ	614	24.0	20.5	2.0
15	月	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいためローストポテトわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにくだいす みそ かまぼことうふ わかめ	こめ こめあぶら さとうでんぶん じやがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん もやし えのきたけ ながねぎ	592	24.5	16.1	1.788
16	火	ごはん	発酵乳 プレーン	さめのからあげごまケチャップソースがけわかめのさっぱりあえぐだくさんみそしる	はっこうにゅう さめわかめ あぶらあげ みそ だいす	こめ さとう こめこでんぶん こめあぶら ごま じやがいも	しょうが キャベツ にんじん コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	594	22.6	14.3	1.895
17	水	ごはん	牛乳	あつやきたまごはくさいのおかかマヨサラダさといものそぼろに	ぎゅうにゅう たまごかつおぶし ぶたにくあつあげ	こめ さとう ノエッグマヨネーズ こめあぶら さといも でんぶん	にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ だいこん こんにゃく さやいんげん	615	22.8	19.4	1.75
18	木	むぎごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどんさつまいもと プロッコリーのごまあえもずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいす あつあげ もずく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ プロッコリー はくさい ながねぎ	606	23.8	19.0	1.77
19	金	こくとう コッペパン	牛乳	【減塩(けんえん)の日こんだて】チリコンカンフレンチマカロニサラダはくさいのとうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにくだいす ベーコン しろいんげんまめとうにゅう	コッペパン くろざとう こめあぶら パンこマカロニ じやがいも こめこ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう はくさい しめじ プロッコリー	588	26.3	19.9	2.205
22	月	むぎごはん	牛乳	【教育の日・冬至(とうじ)こんだて】冬至の運盛り(うんもり)カレーあおだいすサラダヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにくだいす あおだいす ハム ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら 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 れんこん だいこん かぼちゃ きりぼしだいこん キャベツ	716	25.7	22.8	1.875
23	火	キャロット ライス	牛乳	とりにくのコーンフレークやきもみのきサラダマカロニコンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かまぼこ ポークウィンナー	こめ ノエッグマヨネーズ コーンフレーク こめあぶら じやがいも マカロニ	にんじん にんにく ブロッコリー たまねぎ しめじ	607	27.7	17.9	1.773

一食平均エネルギー : 619 Kcal

たんぱく質 : 25.2 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。

丁寧な手洗いの習慣を身につけましょう

手洗いは、手軽にできる感染症予防の一つです。きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。洗い残しがないように注意して洗うようにしましょう。また、爪を短く切つておくこと、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。