

新しい年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。今年も、子どもたちの健やかな成長と健康を願い安全でおいしい給食を作ります。よろしく願いいたします。

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	木	むぎごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくとわかめのごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ ツナ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも こめこのハヤシルウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく コーン キャベツ	619	21.5	16.8	1.8
9	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 ちくわのかんずりマヨやき ごまきなこあえ スキーじる	ぎゅうにゅう ちくわ きなこ ぶたにく とうふ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ ごま さとう さつまいも	こまつな にんじん もやし だいこんこんにゃく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	590	21.7	16.3	1.9
13	火	ごはん	牛乳	ししゃものフリッター れんこんのカラフルいため みそストローネ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ウインナー だいず みそ	こめ こむぎこ でんぱん さとう もちこめ だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	にんじん れんこん キャベツ ブロッコリー コーン にんにく だいこん しめじ トマト	634	23.3	21.8	2.1
14	水	ごはん	牛乳	【げんえんのひ】 あつあげとキャベツのうまからいため ガーリックコーンポテト だいこんとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ	こめ こめあぶら でんぱん じゃがいも	しょうが キャベツ ながねぎ にんじん にんにく コーン だいこん たまねぎ こまつな しめじ	600	23.3	17.8	1.8
15	木	ごはん	牛乳	だいずとポテトのチーズやき もやしのごまナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう だいず ツナ とうにゅうチーズ なた とうふ	こめ じゃがいも ノエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら はるさめ	たまねぎ コーン もやし ほうれんそう にんじん メンマ ながねぎ	602	20.1	19.1	1.8
16	金	わかめごはん	牛乳	サメのパンこやき フレンチサラダ はくさいのみそとうにゅうクリームシチュー	わかめ ぎゅうにゅう さめ しろういげんまめ とうにゅう みそ	こめ ノエッグマヨネーズ こめパンこ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	パセリ バジル キャベツ にんじん こまつな コーン たまねぎ はくさい しめじ	620	26.3	17.1	2.3
19	月	ごはん	牛乳	ささかまぼこのいそべあげ うのはないりに キムチとんじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり おから あぶらあげ ちくわ とうにゅう ぶたにく みそ	こめ こめこ じゃがいも ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう	にんじん ながねぎ ほししいたけ ごぼう たまねぎ キャベツ キムチ	636	24.0	19.1	2.0
20	火	ごはん	ほうとうにゅう (マスカット)	ぶりカツのぼかぼかソース ごまひじきサラダ ゆきみじる	はっこうにゅう ぶり ひじき とうふ かまぼこ	こめ こめこ こめパンこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま でんぱん	ぶどう しょうが キャベツ こまつな コーン にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ	595	24.0	15.4	1.6
21	水	スキー教室									
22	木	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん アスパラなのこんがあえ かきたまみそしる とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく こんが わかめ たまご みそ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ コーン キャベツ もやし アスパラな だいこん えのきたけ ながねぎ	609	24.7	16.0	2.1
23	金	ごはん	牛乳	ハンバーググラタン ポテトのコロコロソテー とりにくとだいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうにゅうチーズ ツナ	こめ ラード こめあぶら こめこ じゃがいも	たまねぎ キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん しめじ こまつな	622	27.2	17.4	1.9
学校給食週間 ~1月26日(月)~30日(金)~ テーマ「上越ゆかりのスポーツ選手と食事の秘密の関係について」											
2026年は冬期オリンピックやワールドベースボールクラシック、サッカーワールドカップなどのスポーツの大会がたくさんあります。そこで、今年度の給食週間では、上越市にゆかりのスポーツ選手に注目し、そのスポーツ選手にちなんだ給食を食べながら、スポーツの魅力や食事の大切さについて学びます。											
26	月	ごはん	アルビ レックス 牛乳	【給食週間①】 ★Jリーグアルビレックス新潟 早川史哉選手 アルビたまごやき にんじんのゆうひソテー げんきアップごまみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく	こめ さとう でんぱん だいずあぶら こめあぶら じゃがいも ごま	にんじん しらたき こまつな はくさい ほうれんそう ながねぎ	581	23.1	17.8	1.7
27	火	ごはん	牛乳	【給食週間②】 ★水泳 石浦智美選手 コーヒーのもと さばのみそに パワフルてつサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ちくわ あつあげ	こめ コーヒーのもと さとう ごまあぶら ごま じゃがいも でんぱん	だいこん しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん こんにゃく さやいんげん	662	28.2	20.6	2.0
28	水	ソフトめん	牛乳	【給食週間③】 ★バスケットボール アルビレックスBB 五十嵐圭選手 ミートソース ホワイトツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこハヤシルウ こめこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ コーン	653	26.1	18.1	1.6
29	木	ごはん	牛乳	【給食週間④】 ★スキーノルディック複合、ジャンプ 清水亜久里選手、礼留飛選手 とりにくのこめこからあげ あおだいずのしおこうじサラダ かんずりいりこめだんごみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あおだいず あぶらあげ みそ	こめ でんぱん こめこ こめあぶら さとう こめだんご	にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん たまねぎ だいこん こまつな ながねぎ しめじ	672	24.6	22.9	1.7
30	金	むぎごはん	牛乳	【給食週間⑤】 ★埼玉西武ライオンズ 滝澤夏央選手 ぜんりよくプレーふゆやさいカレー くきわかめのあえもの がんもどきのきなこあげパンもどき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ちくわ がんもどき きなこ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん キャベツ コーン	667	24.5	20.7	2.0

一食平均エネルギー:624 Kcal

たんぱく質:24.2 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。