

日	曜	献立名		使用材料名			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(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの(緑)
9	金	むぎごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにやくとわかめのサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ ツナ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ こめこのハヤシルウ ごま ごめあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにやく コーン キャベツ	687	23.2
13	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ちくわのかんずりマヨやき アスパラなのこんぶあえ スキーじる	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノエッグマヨネズ さつまいも	にんじん キャベツ もやし アスパラな だいこん こんにやく ごぼう なましいたけ ながねぎ	583	22.9
14	水	ごはん	牛乳	ハンバーグラタン 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 チーズ ツナ だいず	こめ ラード こめこ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん しめじ こまつな	616	26.8
15	木	さつまいも ごはん	牛乳	あつあげとだいずの みそケチャップがらめ のりたくあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう あつあげ いりだいず みそ のり なると	こめ こめあぶら さとう じゃがいも さつまいも	たまねぎ もやし こまつな にんじん たくあん キャベツ えのきたけ	560	20.4
16	金	まるパン	牛乳	*1,2年生 雪遊び サメのパンこやき スパゲティーサラダ はくさいの みそとうにゅうクリームに	ぎゅうにゅう さめ ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ みそ	まるパン ノエッグマヨネズ パンこ こめあぶら スパゲッティ さとう じゃがいも こめこ	パセリ バジル にんじん こまつな コーン たまねぎ はくさい しめじ	593	28.9
19	月	ごはん	牛乳	てづくりサクサクふりかけ ししやものフリッター れんこんのカラフルいため みそストローネ	あおのり ぎゅうにゅう ししやも ウイナー だいず みそ	こめ パンこ ごま さとう こめあぶら こむぎこ でんぶん もちごめ だいずあぶら 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	599	21.8
20	火	ごはん	牛乳	【減塩の日】 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 かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご だいず	こめ こめあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ながねぎ にんにく コーン たまねぎ はくさい えのきたけ	606	25.3
21	水	ごはん	牛乳	くるまふのあげに うのはないり キムチとんじる	ぎゅうにゅう おから あぶらあげ ちくわ とうにゅう ぶたにく みそ	こめ ふ こめこ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ ながねぎ たまねぎ キャベツ キムチ	613	21.4
22	木	ゆでうどん	牛乳	はっこうのまちじょうえつの うどんスープ ゆかりあえ さつまいものこざかながらめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ ちりめんじゃこ	ゆでうどん こめあぶら ねりごま ごま さとう さけかす さつまいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	734	29.6
23	金	ごはん	はっこう にゅう(マ スカット)	ぶりカツのぼかぼかソース ひじきサラダ ゆきみじる	はっこうにゅう スキムミルク ぶり ひじき とうふ かまぼこ	こめ みずあめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごめあぶら ごま でんぶん	ぶどう しょうが キャベツ にんじん コーン ながねぎ だいこん ほししいたけ ごぼう	596	23.7

1月26日(月)~30日(金)は[給食週間]です!

今年のテーマ『上越にゆかりのスポーツ選手と食事の秘密の関係~2026年はスポーツイヤーだ~』
上越にゆかりのあるスポーツ選手から、そのスポーツの魅力や食事の大切さを学びましょう。

26	月	ごはん	牛乳	【スキージャンプ、複合 清水 亜久里、清水 礼留飛選手】 とりにくこめこからあげ 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 でんぶん 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 しめじ ながねぎ	670	25.0
27	火	むぎごはん	牛乳	【野球 滝澤 夏央選手】 ぜんりよくプレーふゆやさいかレー くきわかめのあえもの がんもどきのあげパンもどき	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	こめ おおむぎ こめあぶら さといても カレールウ こめこ さとう ごま ココア	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん しめじ キャベツ コーン	663	24.2
28	水	ごはん	牛乳	【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 ごめあぶら ごま じゃがいも でんぶん	だいこん しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん こんにやく さやいんげん	677	30.1
29	木	ソフトめん	牛乳	【バスケットボール 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 こめこのハヤシルウ さとう じゃがいも こめこ ノエッグマヨネズ	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 カリフラワー コーン	666	27.8
30	金	ごはん	アルビ レックス 牛乳	*4~6年生 スキー教室 【サッカー 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 げんきアップみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく みそ	こめ さとう でんぶん だいずあぶら ねりごま こめあぶら じゃがいも	にんじん しらたき キャベツ はくさい ほうれん草 ながねぎ	587	23.1

一食平均エネルギー：630 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：19.0 g

食塩：2.0 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

ふるさとこんだて

13日

●スキー汁を味わおう

1月12日は、テオドル・ファン・レルヒ少佐が日本で初めてスキー指導した日です。上越市に伝わる「スキー汁」は、訓練でふるまわれた汁で、さつまいもが入るのが特徴です。材料や切り方にもそれぞれ意味があります。スキー板、雪やあられ、かんじきなどを材料で表しています。それぞれの材料の切り方にも注目して、上越の郷土料理を味わいましょう。

『給食週間』について

上越市では、1月26日~30日の1週間を「給食週間」として、上越にゆかりのあるスポーツ選手と「食事と秘密の関係」を、給食をとおして学べる献立が登場します。選手の子どもの頃の食事や、今食事をする時に大切にしていること紹介し、選手の思い出の給食メニューなども出ます。どうぞお楽しみに!

日	曜	献立名			使用材料名			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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
9	金	むぎごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにやくとわかめのサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ ツナ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ こめこのハヤシルウ ごま ごめあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト コーン サラダこんにやく キャベツ	687	23.2
13	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ちくわのかんずりマヨやき アスパラなのこんぶあえ スキーじる	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノエッグマヨネーズ さつまいも	にんじん キャベツ もやし アスパラな だいこん こんにやく ごぼう なましいたけ ながねぎ	583	22.9
14	水	ごはん	牛乳	ハンバーグラタン 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 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 にんじん ブロッコリー だいこん しめじ こまつな	616	26.8
15	木	ごはん	牛乳	あつあげとだいずの みそケチャップがらめ のりたくあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう あつあげ いりだいず みそ のり ぶたにく	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ もやし こまつな にんじん たくあん キャベツ えのきたけ	567	22.1
16	金	まるパン	牛乳	サメのパンこやき スパゲティーサラダ はくさいの みそとうにゅうクリームに	ぎゅうにゅう さめ ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ みそ	まるパン パンこ ノエッグマヨネーズ さとう こめあぶら スパゲッティ じゃがいも こめこ	パセリ バジル にんじん こまつな コーン たまねぎ はくさい しめじ	591	28.8
19	月	ごはん	牛乳	【減塩の日】 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 かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご だいず	こめ こめあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ながねぎ にんにく コーン たまねぎ はくさい えのきたけ	606	25.3
20	火	ごはん	牛乳	てづくりサクサクふりかけ 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	あおのり ぎゅうにゅう ししゃも ウインナー だいず みそ	こめ パンこ こま さとう こめあぶら こむぎこ でんぶん もちごめ だいずあぶら 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	599	21.8
21	水	ごはん	牛乳	てづくりポテチーはるまき もやしのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず チーズ とうふ なると	こめ はるまきのかわ じゃがいも こむぎこ こめあぶら ごめあぶら ごま はるさめ	たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん はくさい メンマ ながねぎ	644	22.4
22	木	ゆでうどん	牛乳	*1,2年生雪遊び はっこうのまちじょうえつの うどんスープ ゆかりあえ さつまいものこぎなかがらめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ ちりめんじゃこ	ゆでうどん こめあぶら ねりごま ごま さけかす さつまいも さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	734	29.6
23	金	ごはん	牛乳	ぶりカツのぼかぼかソース 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 みずあめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごめあぶら ごま でんぶん	ぶどう しょうが キャベツ にんじん コーン ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ	596	23.7

1月26日(月)~30日(金)は[給食週間]です!

今年のテーマ『上越にゆかりのスポーツ選手と食事の秘密の関係~2026年はスポーツイヤーだ~』
上越にゆかりのあるスポーツ選手から、そのスポーツの魅力や食事の大切さを学びましょう。

26	月	ごはん	牛乳	【スキージャンプ、複合 清水 亜久里、清水 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 でんぶん 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 しめじ ながねぎ	670	25.0
27	火	ごはん	牛乳	【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 ごめあぶら ごま じゃがいも でんぶん	だいこん しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん こんにやく さやいんげん	677	30.1
28	水	ごはん	牛乳	*4~6年生スキー教室 【サッカー 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 げんきアップみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく みそ	こめ さとう でんぶん だいずあぶら こめあぶら じゃがいも ねりごま	にんじん しらたき キャベツ はくさい ほうれんそう ながねぎ	587	23.1
29	木	ソフトめん	牛乳	【バスケットボール 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 こめこのハヤシルウ さとう じゃがいも こめこ ノエッグマヨネーズ	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 カリフラワー コーン	666	27.8
30	金	むぎごはん	牛乳	【野球 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	こめ おおむぎ こめあぶら さといも カレールウ こめこ さとう ごま ココア	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん しめじ キャベツ コーン	666	24.2

一食平均エネルギー：633 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.3 g

食塩：1.9 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

ふるさとこんだて

13日

●スキー汁を味わおう

1月12日は、テオドル・ファン・レルヒ少佐が日本で初めてスキー指導した日です。上越市に伝わる「スキー汁」は、訓練でふるまわれた汁で、さつまいもが入るのが特徴です。材料や切り方にもそれぞれ意味があります。スキー板、雪やあられ、かんじきなどを材料で表しています。それぞれの材料の切り方にも注目して、上越の郷土料理を味わいましょう。

「給食週間」について

上越市では、1月26日~30日の1週間で「給食週間」として、上越にゆかりのあるスポーツ選手と「食事と秘密の関係」を、給食をとおして学べる献立が登場します。選手の子どもの頃の食事や、今食事をする時に大切にしていることを紹介し、選手の思い出の給食メニューなども出ます。どうぞお楽しみに!