

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)		
8	木	玄米ごはん	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 豆乳パンナコッタ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ ツナ 豆乳	米 発芽玄米 米油 砂糖 じゃがいも 米粉 ごま油 米粉のハヤシルウ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ 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	823	27.4
9	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ちくわのかんずりマヨ焼き アスパラ菜の昆布和え スキー汁	牛乳 ちくわ 昆布 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 ノエッグマヨネーズ ごま さつまいも	にんじん キャベツ もやし アスパラ菜 大根 こんにやく ごぼう 生しいたけ 長ねぎ	738	27.5
13	火	ごはん	牛乳	高野豆腐の揚げ煮 卵の花炒り もずくのみそ汁	牛乳 高野豆腐 おから 油揚げ ちくわ 豆乳 なると もずく 大豆 みそ	米 米粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん 干しいたけ 長ねぎ 白菜	758	24.4
14	水	ごはん	牛乳	ハンバーグの豆乳グラタン ポテトのコロコロソテー 鶏肉と大根のコンソメスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳 ツナ 豆乳シュレッド 大豆	米 ラード 米油 米粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ブロッコリー 大根 しめじ 小松菜	764	30.5
15	木	ごはん	牛乳	厚揚げと大豆の みそケチャップがらめ のりたくあえ 塩こうじスープ	牛乳 厚揚げ 炒り大豆 みそ のり 豚肉	米 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ もやし 小松菜 にんじん たくあん キャベツ えのきたけ	719	27.5
16	金	丸パン	牛乳	サメの米パン粉焼き 米粉マカロニサラダ 白菜のみそ豆乳クリーム煮	牛乳 さめ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 みそ	丸パン ノエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 砂糖 米粉マカロニ ごま じゃがいも 米粉	パセリ バジル にんじん 小松菜 コーン 玉ねぎ 白菜 しめじ	787	36.8
19	月	ごはん	牛乳	【減塩の日】 厚揚げとキャベツのうま辛炒め ガーリックコーンポテト さつまあげと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さつま揚げ 大豆	米 米油 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ 長ねぎ にんにく コーン 玉ねぎ 白菜 しめじ 小松菜	754	28.1
20	火	ごはん	牛乳	*3年生私立入試(給食なし) 手作りザクザクふりかけ ししゃものフリッター れんこんのカラフル炒め みそストローネ	青のり 牛乳 ししゃも ウインナー 大豆 みそ	米 玄米米パン粉 ごま 砂糖 米油 小麦粉 でんぷん もち米 大豆油 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 大根 しめじ トマト	773	27.2
21	水	ごはん	牛乳	米粉の揚げギョーザ もやしのナムル キムチのピリ辛スープ	牛乳 豚肉 大豆 なると 豆腐 みそ	米 ラード でんぷん 砂糖 米粉 米油 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ にら しょうが もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ キムチ えのきたけ 長ねぎ	725	22.5
22	木	ゆでうどん	牛乳	発酵のまち上越のうどんスープ ゆかり和え さつまいもの小魚がらめ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ ちりめんじゃこ	ゆでうどん 米油 ねりごま ごま 酒かす さつまいも 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	898	34.4
23	金	ごはん	発酵乳 (マスカット)	ぶりカツのぼかぼかソース ごまきなこあえ 雪見汁	発酵乳 ぶり きな粉 豆腐 かまぼこ	米 水あめ 米粉 米パン粉 米油 砂糖 ごま でんぷん	ぶどう しょうが 小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根 干しいたけ 長ねぎ	754	30.3

**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】 鶏肉の米粉から揚げ 青大豆の塩こうじサラダ かんずり入り米団子みそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 青大豆 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 米団子	にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ 大根 しめじ 長ねぎ	842	30.7
27	火	ごはん	牛乳	【水泳 石浦 智美選手】 コーヒーの素 さばの味噌煮 パワフル鉄サラダ のっぺい汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 コーヒーの素 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも でんぷん	大根 しょうが もやし キャベツ 小松菜 にんじん こんにやく さやいんげん	826	34.9
28	水	ごはん	牛乳	【サッカー 早川 史哉選手】 アルピタまご焼き にんじんの夕日ソテー 元気アップみそ汁	牛乳 卵 ツナ 豚肉 みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 じゃがいも ねりごま	にんじん しらたき 小松菜 白菜 ほうれん草 長ねぎ	739	27.9
29	木	ソフト麺	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	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	ソフト麺 米油 砂糖 米粉のハヤシルウ 米粉 じゃがいも ノエッグマヨネーズ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ カリフラワー コーン	823	33.8
30	金	玄米ごはん	牛乳	【野球 滝澤 夏央選手】 全力プレー冬野菜カレー 茎わかめのあえもの がんもどきの揚げパンもどき	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ちくわ がんもどき	米 発芽玄米 米油 さといも カレールウ 砂糖 ごま ココア	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ コーン	806	26.8

一食平均エネルギー：783 Kcal

たんぱく質：29.4 g

脂質：21.9 g

食塩：2.4 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

9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!