

令和8年 1月分

学校給食こんだて表

[宝田小] 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	食塩 相当量 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				
13	火	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 だいず とりにく ぶたにく わかめ ツナ とうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう 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 はくさい しめじ トマト サラダこんにやく コーン キャベツ	635	21.0	16.8	2.0
14	水	まるパン	牛乳	さめのパンこやき スパゲッティサラダ はくさいのみそシチュー	ぎゅうにゅう さめ ベーコン いんげんまめ みそ	まるパン マヨネーズ パンこ あぶら こめこ スパゲッティ さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく パセリ バジル こまつな コーン キャベツ たまねぎ にんじん はくさい しめじ	583	29.6	21.2	2.4
15	木	ごはん	牛乳	あつあげとだいずの みそケチップがらめ のりたくあえ とりやさいじる	ぎゅうにゅう あつあげ いりだいず みそ のり とりにく だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん もやし ほうれんそう たくあん だいこん えのきたけ ながねぎ	597	24.6	18.0	1.9
16	金	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき ごまこんぶあえ ふゆやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご こんぶ とうふ だいず みそ	こめ あぶら ごま さつまいも	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし だいこん ながねぎ	615	25.9	20.3	1.7
19	月	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 サクサクこごかな	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう みそ かたくちいわし	ゆでうどん あぶら さげかす ねりごま ごま さとう	しょうが にんにく にんじん だいこん はくさい ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	637	28.2	19.4	2.1

☆1月20日は大寒 大寒は、1年の中で最も寒さが厳しい頃です。旬のぶりにには、体を温める生姜を使ったソースをかけます。また、「雪見汁」は、雪を表す大根や豆腐、雪だるまかまぼこの他、体を温める根菜もたくさん入っています。

20	火	ごはん	のむ ヨーグルト マスカット	【大寒献立】 ぶりカツのぼかぼかソース ひじきサラダ ゆきみじる	のむヨーグルト ぶり みそ ひじき とうふ かまぼこ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	ぶどう しょうが もやし ほうれんそう コーン にんじん だいこん えのきたけ ごぼう ながねぎ	631	26.3	18.5	1.8
----	---	-----	----------------------	---	----------------------------------	--	---	-----	------	------	-----

☆減塩の日献立 「厚揚げとキャベツのうま辛炒め」には、長ねぎ、生姜を、「ガーリックコーンポテト」には、にんにくを使っています。香味野菜の風味で、塩味が少なくても美味しく食べられます。

21	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 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 さつまあげとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうふ さつまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ にんにく コーン はくさい ほうれんそう	601	25.2	17.8	1.7
22	木	ごはん	牛乳	ハンバーググラタン ブロッコリーのサラダ みそストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ベーコン だいず みそ	こめ あぶら こめこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし ブロッコリー コーン にんにく だいこん トマト パセリ	622	25.4	17.8	2.1
23	金	ごはん	牛乳	めぎすのごまマヨネーズやき うのはなのいために キムチとんじる	ぎゅうにゅう めぎす おから ちくわ ぶたにく みそ	こめ ごま マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにやく ほうれんそう だいこん キムチ ごぼう ながねぎ	587	24.9	16.6	1.9

☆学校給食週間 (26日～30日) テーマ「上越にゆかりのスポーツ選手と食事の関係」
2026年は冬季オリンピック、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世界的なスポーツの大会が開催されます。そこで、上越にゆかりのあるスポーツ選手に取材をし、思い出の給食や食事で心がけていることを紹介します。

26	月	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 あぶら ハヤシルウ さとう こめこ じゃがいも マヨネーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん はくさい しめじ トマト キャベツ コーン	688	27.7	21.3	1.8
27	火	ごはん	牛乳	【競泳：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 だいず 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 でんぶん	しょうが もやし こまつな にんじん だいこん こんにやく さやいんげん	669	30.9	20.3	1.9
28	水	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 あぶら さつまいも 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 はくさい ブロッコリー キャベツ コーン	617	21.2	18.3	1.8
29	木	ごはん	牛乳	【スキー：清水礼留飛選手・ 清水亜久里選手】 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 みそ	こめ でんぶん こめこ 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 だいこん えのきたけ ほうれんそう	660	24.4	22.5	1.7
30	金	ごはん	アルビ レックス 牛乳	【サッカー：早川史哉選手】 アルビレックスたまごやき 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 あぶら ごまあぶら じゃがいも ねりごま ごま	にんじん しらたき こまつな はくさい ほうれんそう	612	24.5	20.5	1.8

【1月の名立野菜】 大根 長ねぎ にんにく 白菜 さつまいも

一食平均エネルギー：625 Kcal たんぱく質：25.7 g 脂質：19.2 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。ご了承ください。