

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。よろしくお願いいたします。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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				
7	水	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 アスパラ菜の昆布和え かきたまみそ汁 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 大豆 もずく 昆布 わかめ 卵 みそ 豆乳	米 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ コーンキャベツ もやし アスパラ菜 大根 えのきたけ 長ねぎ	760	28.7	20.2	2.6
8	木	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくとわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ ツナ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま油 米粉ハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく コーン キャベツ	793	27.4	20.5	2.5
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 ごまきなあえ スキー汁	牛乳 ちくわ きな粉 豚肉 豆腐 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 さつまいも	小松菜 にんじん もやし 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	746	27.8	18.4	2.5
13	火	わかめごはん	牛乳	ししゃものフリッター れんこんのカラフル炒め みそストロネ	わかめ 牛乳 ししゃも 青のり ウインナー 大豆 みそ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 もち米 大豆油 米油 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	761	26.8	21.8	3.0
14	水	丸パン	牛乳	たらのパン粉焼き 米粉マカロニサラダ 白菜のみそ豆乳クリームシチュー 角チーズ	牛乳 たら ベーコン 白いんげん豆 豆乳 みそ チーズ	丸パン 米粉マカロニ ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 砂糖 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	818	38.3	27.2	3.7
15	木	ごはん	牛乳	大豆とポテの豆乳チーズ焼き もやしのごまナムル うずら卵入り春雨スープ	牛乳 大豆 ツナ 豆乳チーズ うずら卵 なると 豆腐	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 春雨	玉ねぎ コーン もやし ほうれんそう にんじん メンマ 長ねぎ	786	27.0	25.4	2.3
16	金	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 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 油揚げ	米 米油 でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ 長ねぎ にんじん にんにく コーン 大根 玉ねぎ 小松菜 しめじ	743	27.6	20.1	2.2
19	月	ごはん	牛乳	笹かまぼこの磯辺揚げ 卵の花炒り キムチ豚汁	牛乳 笹かまぼこ 青のり おから 油揚げ ちくわ 豆乳 豚肉 みそ	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん 長ねぎ 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ キャベツ キムチ	832	31.8	22.6	2.6
20	火	ごはん (マスカット)	牛乳	ぶりカツのぼかぼかソース ごまひじきサラダ 雪見汁	発酵乳 ぶり ひじき 豆腐 かまぼこ	米 水あめ 米粉 米パン粉 米油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	しょうが キャベツ 小松菜 コーン にんじん ごぼう 大根 干しいたけ 長ねぎ ぶどう	766	29.6	19.6	2.0
21	水	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 鶏野菜汁	牛乳 厚揚げ 炒り大豆 みそ のり 鶏肉 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん たくあん えのきたけ キャベツ	747	30.8	19.0	2.4
22	木	ゆでうどん	牛乳	発酵のまち上越のごまうどんスープ ゆかり和え さくさく小魚	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ 片口いわし	ゆでうどん 米油 ねりごま ごま 酒かす 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	817	37.6	22.1	2.8
23	金	ごはん	牛乳	ハンバーググラタン(豆乳チーズ) ポテのコロコロソテー 鶏肉と大根のコンソメスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳 豆乳チーズ ツナ 大豆	米 ラード 米油 米粉 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 大根 にんじん しめじ 小松菜	776	33.0	19.6	2.3

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	にんじん しらたき 小松菜 白菜 ほうれん草 長ねぎ	727	28.8	19.7	2.2
27	火	ごはん	牛乳	【給食週間②】 ★水泳 石浦智美選手 さばの味噌煮 パワフル鉄サラダごま入りのっぺい汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 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 こんにゃく さやいんげん	807	36.0	25.6	2.4
28	水	ごはん	牛乳	【給食週間③】 ★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 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 小松菜 長ねぎ しめじ	862	31.4	28.3	2.1
29	木	ソフト麺	牛乳	【給食週間④】 ★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	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	ソフト麺 米油 砂糖 米粉ハヤシルウ 米粉 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 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ カリフラワー コーン	834	34.5	21.2	2.0
30	金	麦ごはん	牛乳	★埼玉西武ライオンズ 滝澤夏央選手 全力プレー冬野菜のエッグカレー 茎わかめのあえもの がんもどきのきなこ揚げパンもどき	牛乳 豚肉 大豆 うずら卵 茎わかめ ちくわ がんもどき きな粉	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ コーン	879	31.8	29.2	2.4

一食平均エネルギー:791 Kcal たんぱく質:31.1 g 脂質:22.4 g 食塩:2.5 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。 中郷産野菜:大根 にんじん じゃがいも さつまいも