

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				
2	月	ごはん	牛乳	あつあげのおこのみやき れんこんサラダ ぼかぼかとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり かつおぶし ぶたにく みそ	こめ マヨネーズ ごま あぶら さとう じゃがいも	れんこん キャベツ こまつな コーン にんじん だいこん はくさい ごぼう ながねぎ	592	22.9	18.8	1.6
<p>☆節分 季節を分ける意味の節分。季節の変わり目に入りやすいといわれる厄を「鬼」に例え、豆をまいて鬼を払い、福を呼び込みます。豆を食べるのは、「豆に(元気に)暮らせるように」と、縁起を担いでいます。</p>											
3	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立：節分】 いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにはそとサラダ ふくはうち みそしる	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ あおだいず とうふ うちまめ だいず みそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな だいこん にんじん ながねぎ	623	24.2	20.5	1.6
4	水	あつぎり しょくパン	牛乳	いちごジャム ひじきとだいずのチーズやき ツナサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ツナ ベーコン いんげんまめ	しょくパン いちごジャム さとう あぶら じゃがいも こめこ	いちご たまねぎ トマト もやし ほうれんそう にんじん しめじ はくさい ブロッコリー	618	28.8	23.8	2.7
<p>☆ふるさと献立 「さかきん発酵鍋」は、「発酵のまち上越」を全国に発信していこうという思いから生まれました。酒粕が入ったみそ味ベースのスープに、地元産の食材を入れた鍋を給食版で味わいます。</p>											
5	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししやもごまあげ だいこんのゆかりあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう ししやも とりにく めぎす みそ	こめ こむぎこ マヨネーズ ごま あぶら さけかす	だいこん キャベツ こまつな あかしそ にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	611	24.5	20.8	1.7
6	金	ごはん	牛乳	ギョーザ はるさめサラダ ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく はくさい ながねぎ	634	22.8	19.1	1.7
9	月	ソフトめん	のむ ヨーグルト プレーン	カレーなんばんスープ いわしのカリカリやき いそあえ	のむヨーグルト ぶたにく あぶらあげ いわし のり	ソフトめん さとう カレールウ でんぶん じゃがいも げんまい こめパンこ あぶら	にんじん はくさい ながねぎ ほうれんそう しょうが もやし キャベツ	590	26.7	11.6	1.9
10	火	ごはん	牛乳	さばのごまてりやき くきわかめのきんぴら はくさいとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	にんじん こんにやく はくさい さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ	607	27.3	21.2	1.9
12	木	ごはん	牛乳	やさいコロッケ きりざい さけのかすじる	ぎゅうにゅう なつとう さけ みそ	こめ じゃがいも さとう パンこ こめこ あぶら ごま さけかす	ほうれんそう キャベツ しめじ たくあん にんじん だいこん はくさい こんにやく ながねぎ	654	25.1	19.2	2.0
13	金	ツナコーン ごはん	牛乳	ハートオムレツ マカロニサラダ ミネストローネ いちごのムース	ツナ ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず とうにゅう ゼラチン	こめ おおむぎ あぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく だいこん トマト いちご	607	21.9	20.3	1.9
<p>☆減塩の日献立 麺類のスープを残すことで、体に取込まれる塩分を大きく減らすことができます。カップ麺の塩分は、5～7gほどありますが、スープを飲まなければ摂取量を半分に減らすことができます。スープは残す習慣を身に付けましょう。</p>											
16	月	ちゅうかめん	牛乳	【減塩の日献立】 わかめラーメンスープ だいずとじゃがいものごまがらめ こまつナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ だいず	ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん メンマ はくさい ながねぎ もやし こまつな	587	27.0	16.1	1.9
17	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご きりぼしだいこんのごまマヨサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきどうふ	こめ さとう ごま マヨネーズ ふ	きりぼしだいこん にんじん もやし ほうれんそう はくさい しらたき えのきたけ ながねぎ	602	24.8	18.6	1.8
18	水	ごはん	牛乳	たらのわふうあんかけ おかかあえ あつあげとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう たら かつおぶし あつあげ わかめ だいず みそ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん ながねぎ	605	27.0	18.3	1.9
19	木	むぎごはん	牛乳	セルフのブルコギどん ローストポテト トックとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ たまご	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも トック でんぶん ごまあぶら	にんにく にんじん キャベツ もやし なら はくさい しめじ ほうれんそう	616	26.3	16.9	1.8
20	金	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりずあえ やさいのごもくに	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう キャベツ	596	29.5	17.2	1.8
24	火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしポンズソース はるさめのごもくいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ もずく みそ	こめ さとう でんぶん あぶら はるさめ ごま じゃがいも	たまねぎ だいこん レモンじる しょうが にんにく にんじん もやし こまつな ほうれんそう	598	24.1	16.3	2.2
25	水	ココア あげパン	牛乳	オムレツ じゃがいもの わふうドレッシングサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー だいず	コッペパン あぶら ココア さとう じゃがいも	にんじん キャベツ コーン だいこん はくさい ブロッコリー	633	24.4	27.0	2.1
26	木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき きりこんぶのいために とりごぼうじる	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ うちまめ さつまあげ あぶらあげ とりにく とうふ	こめ マヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん しらたき だいこん えのきたけ はくさい ごぼう	601	24.4	18.8	2.0
27	金	カレー むぎごはん	牛乳	キーマカレー こんにやくのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ はくさい トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	612	21.8	19.5	1.8

一食平均エネルギー：610 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：19.1 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。