

令和8年 3月分 学校給食こんだて表 [柿崎小学校] 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
	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		さばのソースに れんこんのごまネーズサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば とうふ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが れんこん キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	674	26.2
3火	ごはん		セルフのやきにくどん アスパラなのいそあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ だいす	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ こんにゃく ピーマン アスパラな もやし にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	619	26.3
4水	コッパン		ブルーベリージャム しろみざかなのコーンフ레이크やき ひじきマリネ ★とうにゅうのクリームシチュー	ぎゅうにゅう メルルーサ とうにゅうヨーグルト ひじき ベーコン とうにゅう	パン ジャム パンこ コーンフ레이크 さとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ こめこ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン しめじ フロッコリー	617	28.1
5木	ごはん		★とりにくのからあげ ★あおのりポテト わかめスープ ★クレープ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり なると わかめ たまご	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも クレープ	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	719	26.4
5日の献立は6年生が家庭科の時間に考えてくれた献立です。 ★印の献立は給食アンケートで人気の高かったメニューです。								
6金	ごはん		さわらのごまみそやき あさつけ ぶたじゃがなんばんに	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	636	29.5
9月	ごはん		はくさいのうまにどんぶり きりほしだいこんのサラダ ゆきしたにんじんのカップケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うすらたまご とうにゅうヨーグルト	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ バター	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな こんにゃく きくらげ きりほしだいこん ほうれんそう もやし	685	21.9
10火	ソフトめん		【ふるさとこんだて】 とうにゅうキムチスープ めぎすのからあげ(3年~2尾) アスパラなのいそどりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とうにゅう めぎす たまご	ソフトめん ごま こめこ あぶら さとう	はくさい もやし にんじん えのきたけ ながねぎ キムチ アスパラな キャベツ	659	31.9
11水	ごはん	のむ ヨーグルト	ガーリックチキン ★ポテトサラダ ★ABCスープ	のむヨーグルト とりにく ウィンナー	こめ オリーブゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	にんにく パセリ にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	637	22.3
12木	ごはん		【あじめぐり~ほっかいどう~】 さけのちゃんちゃんやき だいすのサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ だいす あつあげ わかめ	こめ バター さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ほうれんそう コーン だいこん ながねぎ	634	32.1
13金	ごはん		【くじらのひこんだて】 くじらのたつたあげ こまつなののりたくあえ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう くじら のり とうふ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも ごま	しょうが こまつな もやし にんじん たくあん だいこん こんにゃく ながねぎ	645	26.5
16月	ごはん		ごもくあつやきたまご くきわかめのいためもの いもだんごじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく くきわかめ ちくわ あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら いもち	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう こんにゃく はくさい しめじ ながねぎ	597	21.9
17火	ごはん		【そつぎょうおいおいこんだて】 ★ピーンスキーマカレー ★コーンサラダ ★いちごプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう いちごプリン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	706	25.1
18水	<b>3学期終業式</b>							

一食平均エネルギー：652 Kcal      たんぱく質：26.5 g      脂質：19.8 g      食塩：2.1 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

こんげつ      じばさん

## 今月の地場産

- ・ にんじん
- ・ アスパラ菜

しゅん      しよくさい

旬の食材をおいしく  
いただきます！

にほん      いっしゅう      あじ

## ～日本一周 味めぐり～

かつ      ほっかいどう

### 3月は北海道です！！

「鮭のちゃんちゃん焼き」は北海道の郷土料理のひとつです。名前の由来にはいくつか説があり、ちゃっちゃと作れるから、お父ちゃんが作るから、焼く時に鉄板とヘラがチャンチャンと音を立てるからなど、様々な由来が伝えられています。副菜に使用した「大豆」や「じゃがいも」は北海道が生産量日本一の食材です。

ひ      こんだて

## くじらの日献立について(3/13)

柿崎区上下浜小学校は「くじら学校」と呼ばれ、くじらの絵を校舎の壁面に掲げています。その昔、校舎を移転改築してすぐに大風が吹き荒れ、出来たばかりの校舎が倒壊してしまいました。その後、新しい校舎を建築しましたが、大きな借金ができてしまいました。困っていたところ、明治45年3月13日、三ツ屋浜に大きな鯨が打ち上がりました。この鯨をみんなで力を合わせて解体し、遠くまで売り歩きました。こうしてできたお金を、校舎建築の借金の返済に充てることで、学校を継続することができました。このことから、上下浜小学校は「くじら学校」と呼ばれるようになったそうです。

令和8年 3月分 学校給食こんだて表 [下黒川小学校] 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
	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	ぎゅうにゅう	さばのソースに れんこんのごまネーズサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば とうふ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが れんこん キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	674	26.2
3火	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのやきにくどん アスパラなのいそあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ だいす	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ こんにゃく ピーマン アスパラな もやし にんじん はくさい えのきだけ ながねぎ	619	26.3
4水	コッペパン	ぎゅうにゅう	ブルーベリージャム しろみざかなのコーンフ레이크やき ひじきマリネ とうにゅうのクリームシチュー	ぎゅうにゅう メルルーサ とうにゅうヨーグルト ひじき ベーコン とうにゅう	パン ジャム パンこ コーンフ레이크 さとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ こめこ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン しめじ ブロッコリー	617	28.1
5木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ あおのりポテト わかめスープ クレープ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり なた わかめ たまご	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも クレープ	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	719	26.4
6金	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのごまみそやき あさづけ ぶたじゃがなんばんに	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	636	29.5
9月	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさいのうまにどんぶり きりほしだいこんのサラダ ゆきしたにんじんのカップケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまご とうにゅうヨーグルト	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ バター	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな こんにゃく きくらげ きりほしだいこん ほうれんそう もやし	685	21.9
10火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 とうにゅうキムチスープ めぎすのからあげ(3年~2尾) アスパラなのいろいろあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とうにゅう めぎす たまご	ソフトめん ごま こめこ あぶら さとう	はくさい もやし にんじん えのきだけ ながねぎ キムチ アスパラな キャベツ	659	31.9
11水	ごはん	のむ ヨーグルト	ガーリックチキン ポテトサラダ ABCスープ	のむヨーグルト とりにく ウィンナー	こめ オリーブゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	にんにく パセリ にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	637	22.3
12木	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり~ほっかいどう~】 さけのちゃんちゃんやき だいすのサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ だいす あつあげ わかめ	こめ バター さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ほうれんそう コーン だいこん ながねぎ	634	32.1
13金	ごはん	ぎゅうにゅう	【くじらのひこんだて】 くじらのたつたあげ こまつなののりたくあえ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう くじら のり とうふ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも ごま	しょうが こまつな もやし にんじん たくあん だいこん こんにゃく ながねぎ	645	26.5
16月	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくあつやきたまご くきわかめのいためもの いもだんごじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく くきわかめ ちくわ あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら いもち	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう こんにゃく はくさい しめじ ながねぎ	597	21.9
17火	ごはん	ぎゅうにゅう	【そつきょうおいおいこんだて】 ビーンズキーマカレー コーンサラダ いちごプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう いちごプリン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	706	25.1
18水	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのねぎしおやき はるさめとこまつなのあえもの マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あつあげ みそ	こめ ごまあぶら はるさめ さとう あぶら かたくりこ	にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	659	31.7
19木	<b>3学期終業式</b>							

一食平均エネルギー：653 Kcal たんぱく質：26.9 g 脂質：19.8 g 食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

こんげつ じばさん  
**今月の地場産**

- ・にんじん
- ・アスパラ菜

しゆん しょくざい  
旬の食材をおいしく  
いただきます！

にほん いっしゅう あじ  
~日本一周 味めぐり~

かつ ほっかいどう  
3月は北海道です！！

「鮭のちゃんちゃん焼き」は北海道の郷土料理のひとつです。名前の由来にはいくつか説があり、ちゃっちゃと作れるから、お父ちゃんが作るから、焼く時に鉄板とヘラがチャンチャンと音を立てるからなど、様々な由来が伝えられています。副菜に使用した「大豆」や「じゃがいも」は北海道が生産量日本一の食材です。

ひ こんだて  
**くじらの日献立について(3/13)**

かきざく しょうはましょうがっこう がっこう よ  
柿崎区の上下浜小学校は「くじら学校」と呼ばれ、  
くじらの絵を校舎の壁面に掲げています。その昔、校舎を移転改築してすぐに大風が吹き荒れ、出来たばかりの校舎が倒壊してしまいました。その後、新しい校舎を建築しましたが、大きな借金ができてしまいました。困っていたところ、明治45年3月13日、三ツ屋浜に大きな鯨が打ち上がりました。この鯨をみんなで力を合わせて解体し、遠くまで売り歩きました。こうしてできたお金を、校舎建築の借金の返済にあてることで、学校を継続することができました。このことから、上下浜小学校は「くじら学校」と呼ばれるようになったそうです。

令和8年 3月分 学校給食こんだて表 [上下浜小学校] 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
	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	ぎゅうにゅう	さばのソースに れんこんのごまネーズサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば とうふ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが れんこん キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	674	26.2
3火	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのやきにくどん アスパラなのいそあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ だいす	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ こんにゃく ピーマン アスパラな もやし にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	619	26.3
4水	コッパン	ぎゅうにゅう	ブルーベリージャム しろみざかなのコーンフ레이크やき ひじきマリネ とうにゅうのクリームシチュー	ぎゅうにゅう メルルーサ とうにゅうヨーグルト ひじき ベーコン とうにゅう	パン ジャム パンこ コーンフ레이크 さとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ こめこ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン しめじ フロccoli	617	28.1
5木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ あおのりポテト わかめスープ クレープ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり なた わかめ たまご	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも クレープ	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	719	26.4
6金	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのごまみそやき あさつけ ぶたじゃがなんばんに	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	636	29.5
9月	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさいのうまにどんぶり きりほしだいこんのサラダ ゆきしたにんじんのカップケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うすらたまご とうにゅうヨーグルト	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ バター	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな こんにゃく きくらげ きりほしだいこん ほうれんそう もやし	685	21.9
10火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 とうにゅうキムチスープ めぎすのからあげ(3年~2尾) アスパラなのいろいろあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とうにゅう めぎす たまご	ソフトめん ごま こめこ あぶら さとう	はくさい もやし にんじん えのきたけ ながねぎ キムチ アスパラな キャベツ	659	31.9
11水	ごはん	のむ ヨーグルト	ガーリックチキン ポテトサラダ ABCスープ	のむヨーグルト とりにく ウィンナー	こめ オリーブゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	にんにく パセリ にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	637	22.3
12木	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり~ほっかいどう~】 さけのちゃんちゃん焼き だいすのサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ だいす あつあげ わかめ	こめ バター さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ほうれんそう コーン だいこん ながねぎ	634	32.1
13金	ごはん	ぎゅうにゅう	【くじらのひこんだて】 くじらのたつたあげ こまつなののりたくあえ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう くじら のり とうふ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも ごま	しょうが こまつな もやし にんじん たくあん だいこん こんにゃく ながねぎ	645	26.5
16月	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくあつやきたまご くきわかめのいためもの いもだんごじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく くきわかめ ちくわ あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら いもち	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう こんにゃく はくさい しめじ ながねぎ	597	21.9
17火	ごはん	ぎゅうにゅう	【そつぎょうおいおいこんだて】 ビーンズキーマカレー コーンサラダ いちごプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう いちごプリン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	706	25.1
18水	<b>3学期終業式</b> <small>がっき しゅうぎょうしき</small>							

一食平均エネルギー：652 Kcal たんぱく質：26.5 g 脂質：19.8 g 食塩：2.1 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

こんげつ じばさん  
**今月の地場産**

- ・にんじん
- ・アスパラ菜

しゅん しょくざい  
旬の食材をおいしく  
いただきます！

にほん いっしゅう あじ  
~日本一周 味めぐり~

かつ ほっかいどう  
3月は北海道です！！

「鮭のちゃんちゃん焼き」は北海道の郷土料理のひとつです。名前の由来にはいくつか説があり、ちゃっちゃんと呼ばれるから、お父ちゃんが作るから、焼く時に鉄板とヘラがチャンチャンと音を立てるからなど、様々な由来が伝えられています。副菜に使用した「大豆」や「じゃがいも」は北海道が生産量日本一の食材です。

ひ こんだて  
**くじらの日献立について(3/13)**

かきざきく しょうげはましようがっこう  
柿崎区の上下浜小学校は「くじら学校」と呼ばれ、  
え こうしゃ へきめん かか ぶかし こ  
くじらの絵を校舎の壁面に掲げています。その昔、校  
うしや いてんかいちく おおひげ ぶ あ てき  
舎を移転改築してすぐに大風が吹き荒れ、出来たばかりの校舎が倒壊してしまいました。その後、新しい校舎を建築しましたが、大きな借金ができてしまいました。困っていたところ、明治45年3月13日、三ツ屋浜におおきくじら う あ くじら  
ちから あ かいだい とお う ある  
で力を合わせて解体し、遠くまで売り歩きました。こうしてできたお金を、校舎建築の借金の返済に充てることで、学校を継続することができました。このことから、上下浜小学校は「くじら学校」と呼ばれるようになったそうです。