

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	ちゅうかめん のむ ヨーグルト プレーン		みそラーメン ミニはるまき きりぼしパンサンスー	のむヨーグルト ぶたにく だいず なると みそ	ちゅうかめん さとう あぶら はるさめ こむぎこ こめこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん はくさい ながねぎ たまねぎ こまつな きりぼしだいこん もやし	644	23.2	18.9	2.2
<p>☆ひな祭り 女の子の健やかな成長と幸せを祈る日本の伝統的な行事です。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、甘酒、菱餅、ひなあられなどがあります。菱餅やひなあられの色には意味があります。「緑は新芽」「白は雪」「ピンクは桃の花」です。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の情景を表し、厄除けや長寿の願いが込められています。桃色ちらしずしは、黒米を入れて、ほんのり桃色に色づくようにしました。</p>											
3	火	ももいろ ちらしずし	牛乳	【食育の日：ひなまつり】 はながたつくね いそマヨサラダ もものせっくのすましじる	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく のり わかめ かまぼこ とうふ だいず	こめ おおむぎ ふ くるまい さとう あぶら マヨネーズ	ほししいたけ にんじん もやし れんこん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ ながねぎ	601	23.5	21.6	2.4
4	水	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツの ごまみそいため あおのりフレンチポテト もずくのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あおのり たまご もずく みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ だいこん ほうれんそう	626	25.5	21.5	1.8
5	木	ごはん	牛乳	しるみさかなのたつたあげ くきわかめのサラダ とんじる	ぎゅうにゅう たら くきわかめ ツナ ぶたにく みそ	こめ さとう こめこ でんぶん あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが サラダこんにやく キャベツ にんじん だいこん はくさい ごぼう ながねぎ	618	28.7	18.0	1.8
<p>☆6年生卒業リクエスト献立 6年生に、「卒業リクエスト献立」として給食の献立を考えてもらいました。6日(金)は、多くの人 が書いていた人気の献立です。1月に登場した「ハンバーグラタン」は、多くの人から挙げられていました。また、「キムチとたまごのスタミ ナスープ」だけでなく、「キムチ豚汁」「キムたくごはん」も挙がっていて、6年生はキムチ好きの人が多くいます。</p>											
6	金	ごはん	牛乳	【6年生卒業リクエスト献立】 ハンバーグラタン ゆかりあえ キムチとたまごのスタミナスープ おいおいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ あぶらあげ たまご とうにゅう	こめ あぶら こめこ でんぶん さとう	たまねぎ にんじん もやし こまつな あかしそ だいこん キムチ いら いちご	653	26.9	19.7	2.1
9	月	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふの あおのりがらめ おかかあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう たら あおのり こうやどうふ かつおぶし わかめ だいず みそ	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ ほうれんそう コーン にんじん だいこん ながねぎ	629	23.5	18.0	1.9
<p>☆ふるさと献立 上越市では、米や大豆がたくさん収穫できること、冬の雪と寒さが発酵に適していることから、みそ、しょうゆ、 日本酒などの伝統的な発酵食品の文化が発展してきました。18日(水)は、上越産のみそと塩こうじを使用します。また、春に美味しい食材 を取り入れました。鱈、冬菜、キャベツ、かぶなどです。冬菜は少し苦味がありますが、この苦味は冬の間に休んでいた体を目覚めさせ、活 動モードへと切り替える働きがあります。発酵食品と春の食材を味わいます。</p>											
10	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらのねぎみそやき とうなのこんぶあえ はるやさいのしおこうじポトフ	ぎゅうにゅう さわら みそ しおこんぶ とりにく	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ながねぎ にんにく とうな コーン もやし にんじん キャベツ かぶ かぶのは	577	27.2	15.1	1.7
11	水	コッペパン	牛乳	みかんジャム てづくりたまごやき マカロニのフレンチサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく いんげんまめ	コッペパン さとう みかんジャム あぶら マカロニ じゃがいも こめこ	みかん ほうれんそう にんじん キャベツ コーン しめじ はくさい ブロッコリー	608	29.5	22.2	2.4
12	木	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズやき ごまあえ やさいのそぼろに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく だいず あつあげ	こめ マヨネーズ ごま あぶら さとう じゃがいも でんぶん	もやし にんじん こまつな こんにやく だいこん キャベツ	611	23.7	19.8	1.8
13	金	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき あつあげ だいず みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	にんにく しらたき にんじん ほうれんそう もやし キャベツ ながねぎ	600	25.4	19.9	1.9
16	月	ゆでうどん	牛乳	かきたまじる あつあげのでんがく あおだいずとわかめのごまざあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご あつあげ みそ あおだいず わかめ	ゆでうどん でんぶん さとう ごま	にんじん ほししいたけ キャベツ ほうれんそう もやし	607	26.5	19.2	2.0
<p>☆減塩の日献立 給食では、餃子にしっかりと味が付いているので、しょうゆやタレは付けません。しかし、家やお店で餃子を食べ る時は、しょうゆやタレを付けることが多いと思います。そんな時はタレをかける前に、料理の味を確かめ、かけ過ぎないように気を付 けましょう。また、かけるよりも少量を付けて食べた方が塩分を抑えることができます。</p>											
17	火	ごはん	牛乳	【減塩の日】 ギョーザ ツナサラダ ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ あつあげ みそ	こめ こむぎこ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	キャベツ たまねぎ いら しょうが ほうれんそう しめじ にんじん にんにく メンマ だいこん ながねぎ	632	26.1	20.1	1.8
18	水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ	こめ おおむぎ ごま あぶら じゃがいも カレールー こめこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ だいこん サラダこんにやく コーン キャベツ	601	22.1	17.6	1.9

一食平均エネルギー：616 Kcal たんぱく質：25.5g 脂質：19.4g 食塩：2.0g

☆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。