

# 学校給食献立表

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	ゆで中華麺	飲むヨーグルト プレーン	みそラーメン ミニ春巻き 切り干しパンサンスー	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 なたと みそ	中華麺 砂糖 米油 春雨 小麦粉 米粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん 白菜 たら 玉ねぎ 小松菜 切干大根 もやし	766	28.2	20.6	2.6
<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	桃色ちらしずし	牛乳	【食育の日：ひな祭り】 花型つくね 磯マヨサラダ 桃の節句のすまし汁	油揚げ 卵 牛乳 鶏肉 豚肉 のり かまぼこ 豆腐 わかめ	米 大麦 黒米 砂糖 米油 マヨネーズ ふ	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん 玉ねぎ 冬菜 もやし えのきたけ キャベツ	751	28.6	25.7	2.9
4	水	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのごまみそ炒め 青のりフレンチポテト もずくのたまごスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり 卵 もずく	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ 大根 ほうれん草	777	29.7	24.5	2.2
<p>☆3年生卒業リクエスト献立 3年生から「卒業前に食べたい給食」を挙げてもらいました。その中で、多くの人が挙げていた人気の献立です。3年生は、「茎わかめのサラダ」の他に、「茎わかめのきんぴら」「もずくのみそ汁」「もずくそぼろ丼」など、海藻を使った料理が好きな人が多いようで、様々な海藻料理が挙がりました。また、給食の時間の思い出としては、「机を向かい合わせて、みんなで楽しく食べたこと」を挙げる人が多く、温かい雰囲気でも過ごしたことが伝わってきます。3年生にとって、義務教育最後の給食になります。</p>											
5	木	ごはん	牛乳	【3年生卒業リクエスト献立】 いかの竜田揚げ 茎わかめのサラダ 豚汁 お祝いデザート	牛乳 いか 茎わかめ ツナ 豚肉 みそ 豆乳	米 砂糖 でんぷん 米粉 米油 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが サラダこんにゃく キャベツ にんじん 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ いちご	809	34.4	21.3	2.4
9	月	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐の青のりがらめ おかかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 たら 高野豆腐 青のり かつお節 わかめ みそ 大豆	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ ほうれん草 コーン にんじん 大根 えのきたけ	802	29.4	20.8	2.3
10	火	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごまみそスープ 角チーズ	牛乳 ツナ ひじき 厚揚げ 大豆 みそ チーズ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	にんにく しらたき にんじん ほうれん草 もやし キャベツ 長ねぎ	754	31.8	23.4	2.4
11	水	コッペパン	牛乳	みかんジャム 手作り玉子焼き じゃがいものフレンチサラダ クリームシチュー	牛乳 卵 チーズ 青大豆 鶏肉 いんげん豆	コッペパン みかんジャム 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	みかん ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ 白菜 ブロッコリー	794	38.8	28.5	3.2
12	木	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズ焼き ごま和え 野菜のそぼろ煮	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 マヨネーズ ごま 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	もやし にんじん 小松菜 こんにゃく 大根 キャベツ	789	30.7	24.5	2.3
16	月	ゆでうどん	牛乳	かきたま汁 厚揚げの田楽 青大豆とわかめのごま酢あえ	牛乳 かまぼこ 卵 厚揚げ みそ 青大豆 わかめ	ゆでうどん でんぷん 砂糖 ごま	にんじん 干しいたけ キャベツ ほうれん草 もやし	757	32.4	22.3	2.4
<p>☆減塩の日献立 給食では、餃子にしっかり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	【減塩の日献立】 ギョーザ ツナサラダ ジャージャン豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ツナ 厚揚げ みそ	米 小麦粉 大豆油 米油 砂糖 でんぷん ごま油	キャベツ 玉ねぎ たら しょうが ほうれん草 にんじん にんにく しめじ メンマ 大根 長ねぎ	787	30.6	23.3	2.2
<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ています。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>											
18	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鱈の春色焼き 冬菜の昆布あえ 春野菜の塩こうじポトフ	牛乳 さわら みそ 塩昆布 鶏肉	米 マヨネーズ じゃがいも	にんじん 冬菜 コーン もやし キャベツ かぶ かぶの葉	758	33.6	21.1	2.1
19	木	ごはん	牛乳	ハンバーググラタン ゆかり和え キムチとたまごの スタミナスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ 油揚げ 卵	米 米油 米粉 でんぷん	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 小松菜 赤しそ 大根 キムチ たら	772	32.3	22.2	2.5
23	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 かまぼこ	米 大麦 米油 ごま じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ 大根 サラダこんにゃく コーン キャベツ	756	27.2	20.1	2.2

一食平均エネルギー：775 Kcal

たんぱく質：31.4 g

脂質：22.9 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。ご了承ください。