

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
8	水	むぎごはん	牛乳	セルフのツナたまごそばろどん ピザふうみチーズポテト はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ チーズ あつあげ みそ	こめ おおむぎ だいずあぶら でんぱん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん とうな にんにく たまねぎ キャベツ ほうれんそう	643	25.1	22.7	2.1
9	木	ごはん	牛乳	ちくわののりマヨやき ゆかりあえ はるやさしみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく あつあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし あかしそ にんじん たまねぎ ごぼう かぶ かぶのは	606	23.2	18.7	2.1
10	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ サラダこんにゃく	604	22.2	17.6	1.8
13	月	ほるいろう ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて:おはなみ】 あつあげのみそチーズやき ごまおひたし こめだんごいりおはなみのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ かまぼこ	こめ さとう ごま じゃがいも こめだんご でんぱん	コーン もやし にんじん ほうれんそう だいこん ほししいたけ たけのこ さやいんげん	610	23.4	16.6	2.2
14	火	ごはん	牛乳	【にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて】 とりにくのヘルシーからあげ きりほしだいこんのごまずあえ もやしのみそしる おいわいデザート	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ とうにゅう	こめ こめこ でんぱん ごま さとう	しょうが きりほしだいこん キャベツ こまつな コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし いちご	633	23.8	19.4	1.8
15	水	ゆでちゅうか めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ めぎすのこめこあげ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると めぎす ひじき	ちゅうかめん こめこ こめあぶら さとう ごまあぶら	メンマ にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ しょうが もやし きゅうり コーン	603	30.8	17.8	2.2
16	木	ごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて】 ★みんなでたのしくたべよう★ ハンバーグオニオンソース おはなばたけサラダ ミネストローネ	はっこうにゅう とりにく ぶたにく だいず	こめ さとう でんぱん こめあぶら こめこマカロニ じゃがいも	たまねぎ りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく エリンギ トマト	584	22.9	11.0	1.7
17	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ とうなとエリンギのソテー とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく だいず とうにゅう	こめこパン こめこ タピオカでんぱん さとう だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	りんご にんじん エリンギ にんにく キャベツ とうな たまねぎ かぶ かぶのは	629	30.4	23.9	2.2
20	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき とうなののりたくあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう	とうな もやし にんじん たくあん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	603	24.5	17.1	1.9
21	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのケチャップいため ブロッコリーのサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ もずく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン こまつな	603	25.2	18.7	1.8
22	水	ソフトめん	牛乳	わふうじる あおのりポテトビーンズ やさいのさっぱりツナあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず あおのり ツナ	ソフトめん こめあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう もやし キャベツ ブロッコリー	598	28.6	17.2	1.8
23	木	ごはん	牛乳	さばのにはいずやき くきわかめのきんぴら とりだんごのごまみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ とりにく ぶたにく だいず みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぱん みずあめ ねりごま ごま	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	642	27.7	20.9	2.0
24	金	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 ホキのやくみソースがけ キャベツのごまあえ うちまめいりけんちんじる	ぎゅうにゅう ほき うちまめ とうふ	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん しめじ	601	25.0	18.6	1.6
27	月	ごはん	牛乳	あげギョーザのごまみそだれ はるさめサラダ とうふのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ なると	こめ ラード こむぎこ でんぱん こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ いら しょうが もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ ながねぎ	618	19.5	18.0	1.9
28	火	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ だいずとひじきのいりに わかめとしんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし あおのり だいず ひじき わかめ さつまあげ あぶらあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじんこんにゃく さやいんげん たまねぎ	619	26.8	19.8	2.0
29	水	昭和の日									
30	木	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ なると みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま さとう でんぱん ワタン	にんにく きりほしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ メンマ いら	592	26.1	16.6	2.0

一食平均エネルギー:612 Kcal

たんぱく質:25.3 g

脂質:18.4 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。

「減塩の日献立」について

「減塩の日献立」は、給食をとおして生活習慣病の予防となる「減塩」のための食事や調理の工夫について、適切な塩分量で調理された給食を食べて学ぶ日です。上越市では、塩のとりすぎによる病気の増加が健康課題となっていて、子どもの頃から適した塩分量の味付けに慣れることがとても大切です。「減塩の日」には、家庭でも減塩について意識してみましよう。

4月24日(金)
減塩の日献立

減塩ポイント①

★ごはんの献立は、パンやめんに比べて塩分量が少ないです。
★ねぎなどの香味野菜やごまなどの種実を料理に加えると香りがよくなり、調味料の量を減らすことができます。

よろしく願いいたします

新1年生を迎え、新学期がスタートしました。学校給食は子どもたちの心身の健全な育成を目的とし、教育活動の一環として行われています。学校給食についてのご理解とご協力をお願いいたします。

みんなで力を合わせて、
安心・安全でおいしいを作ります。